

मुख्य विक्रेता . सस्ता साहित्य-मंडल, नई दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

तीसरी बार : १९५२

मूल्य

बारह आना

जे० के० शर्मा
इलाहाबाद लाँ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

दो शब्द

कुदरतने हमें इसलिए नहीं बनाया है कि हम बीमार पड़े मटा करें। उसका उद्देश्य यह रहता है कि हम हमेशा कड़ी मेहनत करनेके काबिल रहें और मस्त रहे। रोगके मार्ग होते हैं कुदरतकी हमारे जिस्मकी गंदगी साफ करनेकी कोशिश, जिससे उनका यह मना जाहिर होता है कि किसी गलतीकी वजहसे हम बीमार पड़ जाय तो अपने-आप अमली हालतमें आ सके। सब रोगोंका एक ही नाम रखा जाना चाहिए और वह होना चाहिए अंदरूनी गंदगी। यह छोटी-भी किताब इसी ग्यालने आपके सामने रखी जा रही है कि आप सब रोगोंकी जड़ और उनके आसान इलाज जान जाय।

रोग हो जानेके बाद सभलनेसे ज्यादा आसान है रोग होने न देना। रोगमे बचे रहनेके नियम थोड़े ही हैं और बिना उलझनके हैं। उन गायदों-को इस किताबके लेखकने सीधे तरीकेपर और अमर डालनेवाले शब्दोंमें बयान किया है। हिंदी जाननेवाले इन नियमोंपर चलकर स्वस्थ रह सकें, यही इन पुस्तकके अनुवादककी गरज है।

इसके लेखक डा० रैस्मस अल्सेकर अमेरिकाके एक ऊंचे दर्जेके एलोपैथ डाक्टर हैं। हजारों रोगियोंपर दवाको बेअसर होते या बुरा अमर करने देखकर ही वह कुदरती इलाजके हामी बने हैं। इस विषयपर उन्होंने कई अच्छी किताबें लिखी हैं। उनमेंसे एक बहुत अच्छी किताबका यह उल्था हम पाठकोंकी भेंट कर रहे हैं।

प्रकाशक

विषय-सूची

विषय

पृष्ठ

पहला भाग

१-स्वसन-संस्थान	७
२-कुछ उपयोगी सूचनाएँ	११
३-सर्दीका कारण	१९
४-सर्दीके लक्षण	२६
५-सर्दीका इलाज	२९
६-सर्दीसे कैसे बचे	४०

दूसरा भाग

१-पुराना जुकाम	४८
२-पुराने जुकामका इलाज	५८
३-जीर्ण जुकाममें भोजन	६०
४-खासी	७०
५-चेतावनी	७२
६-खाद्योका वर्गीकरण	७४

सर्दी-जुकाम-खांसी

सर्दी-जुकाम-खांसी

पहला भाग

: १ :

श्वसन-संस्थान

जिन रोगोंका वर्णन इस पुस्तकमें किया जानेवाला है वे खास तौरसे श्वसन-संस्थान यानी हमारे सांस लेने और निकालनेके यंत्रमें होते हैं। सर्दी या जुकाम शरीरकी किसी भी कला या लुआबदार मिल्लीमें हो सकता है, पर यह अक्सर फेफड़ों और फेफड़ोंतक पहुंचनेवाली श्वास-नलिकाओंमें ही हुआ करता है।

शरीरके अंदर जानेवाली हवाको पहले नासिका-रंध्रसे गुजरना होता है। नाकके बीचोबीच एक परदा होता है जो उसके दो हिस्से कर देता है। हर एक हिस्सेको नासा-गुहा कहते हैं। नासा-गुहाओंकी बनावट बहुत टेढ़ी-मेढ़ी होती है और इनके अंदरकी तरफ बहुत-सी खोबली जगह होती है तथा अनेक छोटे और बड़े वायुकोष्ठोंके मुह उसमें खुलते हैं। नाकका सारा भीतरी भाग श्लैष्मिक कलामें ढका हुआ होता है। जब हम स्वस्थ होते हैं तो इस मिल्लीसे बराबर श्लेष्मा या लुआब निकलता रहता है जिसकी

सहायतासे इसका पृष्ठ-भाग सदा तर और चिकना रहता है। जब ग्लेष्मा निकलनेकी क्रियामें कोई बाधा पड़ती है तब इस झिल्लीसे आवश्यकतासे बहुत ज्यादा या बहुत कम अथवा बहुत ही विकृत प्रकारका ग्लेष्मा रसता है। नासा-गुहाओंमें अनेक कोने-अतरे और कोष्ठ होनेके कारण कभी-कभी ग्लेष्मा पूरी तरह नहीं निकल पाता और उपर्युक्त एक या अनेक कोष्ठोंसे लिपटा रहकर सड़ा करता है, जिसके कारण नाकसे बदबू आने लगती है। इसे पीनस रोग कहते हैं। तंदुरुस्त आदमीको यह रोग नहीं होता, पर जब यह किसी रोगीकी नाकमें जड़ जमा लेता है तो फिर उसके स्वस्थ हो जाने-पर भी उसकी नाकसे थोड़ी बहुत बदबू आती ही रहती है।

हमें सदा नाकसे ही सांस लेनी चाहिए, क्योंकि जब वायु नाकसे घुसती है तो नासा-गुहाएं उसे गर्म करती हैं। उसको गर्द-गुवार और दूसरी जलन पैदा करनेवाली चीजोंसे साफ करती है और उसे नम बनाकर फेफड़ोंमें प्रवेश पानेके योग्य बना देती है। सांस मुहसे निकाली जाय या नाकसे दोनों बराबर है। पर सांस ली जानी चाहिए केवल नाकसे ही।

नाक जहां खतम होती है वहीसे ग्रसनिकाका ऊपरी भाग आरंभ होता है। इसे लोग आम तौरसे गला कहते हैं। गलेसे भोजन, जल और वायु गरीरके अंदर दाखिल होते हैं। वह इन तीनोंका गामिल रास्ता है।

गलेके नीचे स्वर-यंत्र होता है, जहां स्वर या आवाजकी उत्पत्ति होती है। जब यह सूज जाता है तब इस स्थितिको

स्वर-यंत्र-शोथ कहते हैं। स्वर-यंत्रसे नीचे एक मोटी नाली गई है जिसे कंठ-नाली या टेंटुवा कहते हैं।

गलेके नीचे कंठ-नाली दो छोटी नालियोंमें बंट जाती है। इन्हे कंठ-नालीकी दाईं और बाईं शाखा कहते हैं। इन शाखाओंकी भी अनेक शाखाएं-प्रशाखाएं होती चली गई हैं, जो फेफड़ेको ढके हुए हैं, अतः इनसे घिरे फेफड़ेकी गजल उस पेड़-सी होती है जिसकी जड़ उलटकर ऊपरकी ओर हो गई हो।

कंठ-नालीकी शाखा-प्रशाखाओंको 'श्वसनी' और श्वसनियोंकी अंतिम अत्यंत पतली नालियोंको 'श्वसनिका' कहते हैं। श्वसनिकाओंके अंतर्गते वायुकोष्ठ होते हैं। ये कोष्ठ पतली ग्लैष्मिक कलाके बने होते हैं। इनमें एक तरफ वह वायु भरी होती है जो हम सासद्वारा अंदर लाते हैं। उसमें रक्त-शुद्धिके लिए आवश्यक प्राणवायु होती है। दूसरी तरफ छोटी-छोटी रक्तनलिकाओंके जालमें भरा हुआ रक्त रहता है। उसमें अनेक विपैली वस्तुएं तथा प्राणार द्विजारेय नामक (कार्बानिक एसिड गैस) विपैली वायु मिली होती है। यहा परिभ्रमण करनेवाला रक्त इस वायुको छोट देता है, जो वायुसंवंधी कोष्ठोंकी कलाको पार करके श्वानद्वारा बाहर निकल जाती है और फिर श्वानद्वारा अंदर गई हुई हवाकी प्राणवायु ग्लैष्मिक कलाको पार करके उनी रक्तधारामें जाकर मिल जाती है। इस प्रकार विपैली वायुमें शुद्ध तथा प्राणवायुसे भरा हुआ रक्त हृदयमें फिर वापस जाता है, जिसे हृदय शरीरके प्रत्येक भागमें भेजता है।

फेफड़ोंमें रक्तका इस प्रकार शुद्ध किया जाना एक बड़ी ही आश्चर्यजनक और अत्यावश्यक क्रिया है। यह बंद हो जाय तो जीवनका अंत हो जाय। यही कारण है कि सभी डाक्टर रातको सोनेके कमरेमें वायु आने-जानेका पूरा सुभीता रखनेपर बहुत जोर देते हैं। गंदी वायुमें सांस लेनेसे रक्तकी शुद्धि भलीभांति न होकर शरीरमें विष और मल इकट्ठे हो जाते हैं और शरीरके प्राणधारक कार्योंमें बाधा पड़ने लगती है।

भोजनके बिना हम कई हफ्तेतक और पानीके बिना कई दिनोंतक जीवित रह सकते हैं, पर हवाके बिना पांच मिनटसे अधिक जिंदा नहीं रह सकते।

अब आप यह समझ सकते हैं कि ठीक तरहसे सांस लेना हमारे लिए कितना जरूरी है, और ठीक तरहसे सांस लेनेके लिए सांस लेनेके यंत्र अथवा अंगोंको स्वस्थ, सशक्त रहना ही चाहिए। जिनको सर्दी, जुकाम, नाकड़ा, ग्वसनी-गोथ हो जाता है, वे ठीक तौरसे सांस नहीं ले पाते।

फेफड़ों और श्वास-मार्गको स्वस्थ अवस्थामें रखना कठिन नहीं है और इस यत्नमें जो शक्ति खर्च होगी, उस यत्नका मूल्य फेफड़ों और श्वास-मार्गके स्वस्थ दशामें रहनेके लाभकी तुलनामें बहुत कम है। इसके लिए हमें अपना जीवन प्राकृतिक नियमोंके अनुसार चलायाना होगा। दूसरे शब्दोंमें हम अपना आहार-विहार ठीक रखेंगे तो प्रकृति हमारे श्वासन-संस्थान स्वयं ठीक रखेगी।

कुछ उपयोगी सूचनाएं

जिन रोगोंपर यह पुस्तक लिखी जा रही है वे आपसमें एक दूसरेसे बहुत अधिक लगाव रखते हैं और आम तौरसे लोगोंको हुआ करते हैं। लोग अकारण इन रोगोंसे पीड़ित होते हैं और इनके कारण अकालमें कालके गालमें चले जाते हैं। बहुत कम लोग ऐसे मिलेंगे जिन्हें सालमें एकाव बार कोई-न-कोई रोग न होता हो और कई लोग तो इनमेंसे एक या कई रोगोंसे सदा पीड़ित रहते हैं। हालां कि इन रोगोंसे बचे रहना अथवा इनसे छुटकारा पाना बहुत आसान है।

सर्दी शब्दका प्रयोग बहुत गलत अर्थमें किया जाता है और 'सर्दी लगी' कहना बहुत भ्रम पैदा करनेवाली बात है। जिसे लोग सर्दी कहते हैं वह दरअसल दुखारकी हालत होती है जिसमें किसी खास अंगमें थोड़ी या अधिक सूजन पैदा हो जाती है। इस दशामें आम तौरसे शरीरका तापमान बहुत अधिक नहीं बढ़ता, पर जब सर्दी जोरकी होती है तब वह कई दर्जें बढ़ जाता है। सर्दीका असर लुआवदार भिन्नी-में प्रगट होता है, पर सर्दी श्लेष्मिक कलाका रोग नहीं है। श्लेष्मिक कलामें जो कुछ होता है वह केवल रोगका लक्षण है।

सर्दी, रक्त और पाचन-यंत्र पेटका रोग है। सर्दी लगनेके मानी होते हैं हमारे पेट और खूनमें खराबी पैदा हो जाना।

आम तौरपर यह मानते हैं कि नंगे वदनपर ठंडक अथवा नम या भोंकेकी हवा लगनेसे सर्दी हो जाती है, पर असल कारण यह नहीं है। गलत रहन-सहनके जरिये गरीर सर्दी खानेके लिए तैयार किया जाता है और जब यह रास्ता तैयार हो जाता है तब मौसिमका ज्यादा ठंडा या गर्म हो जाना या हवाकी नमी सर्दिरूपी बंदूकका घोड़ा मात्र दवा देती है। जो अपनी पाचन-क्रियाको ठीक और रक्तको शुद्ध रखते हैं, उन्हें सर्दी नहीं होती।

बंधे वक्तपर होनेवाली सर्दी और भी आसानीसे रोकी जा सकती है।

गरीरके श्लैष्मिक कलासे ढके हुए किसी भी अंगमें जुकाम हो सकता है। इस प्रकार जुकाम नाक, गले, ब्वास-नलिका, फेफड़ों, आमाशय, बड़ी आंतों, पित्तवाही नाली, पित्ताशय, मूत्राशय, कान एवं नाकमें भी हो सकता है। अंगोंके नामोकी यह सूची पूरी नहीं है, पर जुकाम किसी भी अंगमें क्यों न हो, वह एक ही चीज है।

नये जुकामको साधारणतया सर्दी कहते हैं। इस पुस्तकमें हम नये जुकामको नई और पुराने जुकामको जुकाम कहेंगे। पुराने जुकाममें श्लैष्मिक कला अरसेतक सूजी रहती है। कुछ लोगोंको तो जुकाम जब वे गोदमें होते हैं तभीसे होने लगता है और परलोक सिधारनेपर ही छोड़ता है। अक्सर

वह मृत्युको बुलानेमें भी सहायक होता है। सर्दी और जुकाम बहुतोंके शरीरकी गेगसे लड़नेकी शक्ति घटा देते हैं जिनसे वे फुफ्फुसपाक और क्षयके आसानीसे शिकार हो जाते हैं। पर खुशीकी बात यह है कि जुकाम कैसा ही क्यों न हो, मही इलाजमें जहर चला जाता है।

तृण-ज्वर (हे-फीवर) भी जुकामका ही एक प्रकार है। जिन्हें यह रोग हो गया हो, वे आसानीसे इससे छुटकारा पा सकते हैं। इसके लिए उन्हें लंबी यात्राएं नहीं करनी पड़ेगी, वे घर बैठे चगे हो जायेंगे। पुष्पोंके पराग या ऐसी ही दूसरी बाह्य-यान चीजोंसे बनी दवाकी मूर्छ लेनेकी बेवकूफी भी उन्हें न करनी होगी। इस पुस्तकमें आगे चलकर रहन-सहनकी जो विधि बताई गई है, उसके अनुसार यदि वे चलेंगे तो वे इतने स्वस्थ हो जायेंगे कि उनकी नाककी ग्लैम्पिक कला उन्हें कोई कष्ट न दे सकेगी।

दमा प्रायः फेफड़ोंमें जलन उत्पन्न हो जानेके कारण होता है और इस जलनका कारण अशत जुकाम भी होता है। जुकाम पुराने अपच और रक्तमें अम्लता बढ़ जानेके कारण पैदा होता है और इनका इलाज आसान है। इससे छुटकारा पानेके लिए दो बातोंकी आवश्यकता है—रोगके कारणका ज्ञान और उसमें मुक्ति पानेकी दृढ़ इच्छा। स्वास्थ्यके जो नियम इस पुस्तकमें बताए गए हैं उसके अनुसार चन्नेवाले-को दमा होनेका डर नहीं रहेगा। दमेके जिस भेदको हृद्गन या दिलका दमा कहते हैं वह हृदयकी गड़बड़ीमें पैदा होता है और इस प्रकारके दमेके रोगियोंमेंसे सभी रोगी अन्ते

नहीं हो पाते । ऐसे रोगियोंका हृदय-रोग चला जाता है तो उनका दमा भी चला जाता है, पर हृदय-रोग बना रहता है तो दमा भी डेरा डाले रहता है । दमा किसी भी तरहका क्यों न हो, उसके लिए दवा लेनी मूर्खता है ।

श्वसनी शोथ (ब्रोंकाइटिस) सर्दोंका ही एक भेद है । इस रोगका इलाज भी उपवाससे आरंभ होना चाहिए । इससे रोगके अधिक दिन बने रहने या बहुत बढ़ जानेका डर न रहेगा । उपवासकी विधि वही होगी, जो जुकामको जल्दी विदा करनेका उपाय बताते हुए बताई गई है ।

जीर्ण श्वसनी-शोथको लोग प्रायः असाध्य रोग मानते हैं पर यह केवल पुराना जुकाम है जो कंठ-नलिकाकी प्रगा-खाओमें हो गया है । जिंदगी बितानेका सही तरीका सीख लेनेवाले लगभग सभी रोगी इस रोगसे छुटकारा पा जाते हैं । ऐसे रोगी भी होते हैं जिनका शरीर इतना दुर्बल एवं अशक्त हो गया हो तथा कंठ-नलिकाएं इतनी छीज गई हों कि उनका रोगसे मुक्ति पाना संभव न हो । पर ऐसे रोगी विरले ही होते हैं । जीर्ण श्वसनी-शोथ कभी-कभी बड़ी कठिनाईसे जाता है, पर यह कठिनाई उन्हीं रोगियोंमें होती है, जो बहुत बूढ़े होते हैं और अपनी रहन-सहन, आहार-विहार बदलनेको किसी तरह तैयार नहीं होते । ऐसे रोगियोंके लिए यही उपाय है कि उनका पुराना जीवन-क्रम चलने और उन्हें रोगसे कष्ट पाने दिया जाय या उन्हें पीड़ा-नाशक दवाएं लेते रहने दें, जो अकसर प्राणनाशक सिद्ध होती हैं ।

आमाशयका नजला अयुक्त आहारमें पैदा हुई उत्तेजना-
के कारण होता है । इसकी चिकित्सा स्पष्ट है । प्राकृतिक
चिकित्सासे इस रोगके रोगी बहुत जल्द चंगे हो जाते हैं ।

बड़ी आंतोसे आव आना बताता है कि रोगीका खान-
पान गलत है । पुराना अतिसार बड़ी आंतोके पुराने जुकामके
सिवा और कुछ नहीं है । यह रोग भी आम तौरपर असाध्य
समझा जाता है । मैंने इस रोगके कई रोगियोंको महीनेभरमें
अच्छा होते देखा है । ऐसे भी रोगी मिले हैं जो अच्छी-से-अच्छी
चिकित्सा और स्वास्थ्य-नियमोंके पूर्ण पालनसे भी बिनाशुल
नीरोग न हो सके । पर युक्त आहार-विहार ही वह उपाय
है जिससे ऐसे रोगी आरोग्य-लाभकी आशा रख सकते हैं ।

आम तौरसे गले और नाकका जुकाम ही बढ़कर कानोंमें
पहुंचता है । कर्ण-नलिकाएं गले और कानोंसे मिली हुई हैं ।
जुकाममें ये नलिकाएं सूज जाती हैं और इनमें जलन पैदा
हो जाती है जिसका असर कानोंपर भी पड़ता है । अक्सर
ऐसे रोगी देखनेको मिलते हैं जो जुकाम हो जानेके बाद दहरे
हो गए हैं । आरंभमें ऐसे सभी रोगी बिना किसी न्यानीय
चिकित्साके रोगमुक्त हो जायेंगे । शारीरिक दवाओं जो
खराबी बहरेपनका कारण हैं, उसे दूर कर दीजिए, श्रवण-
शक्ति अपने आप धीरे-धीरे लौट आएगी । पर यह दवा
बरसों चलती रही तो फिर बधिन्ना स्यादी हो जायगी ।
कर्ण-नलिकामें नुजन आ जानेके बादमें ही वन नुनाउं देने
लगता है ।

पित्त-नलिकाओंमें जुकाम प्रकृतिविरुद्ध खान-पान और उनमें जलन उत्पन्न हो जानेके कारण ही होता है। इससे त्वचाकी रंगत फीकी पड़ जाती है और आंखोंकी चमक चली जाती है। कभी-कभी इस रोगके रोगीका रंग कुछ-कुछ हरा या पीला हो जाता है। इस अवस्थाको कामला या पीलिया कहते हैं। रोगीका भोजन सुधार दीजिए, रोग अपने आप चला जायगा।

जुकामका प्रत्येक रोगी, उसका जुकाम कितने ही दिनोंका क्यों न हो, अच्छा हो सकता है और इसमें आम तौरसे कुछ महीने ही लगते हैं। जुकामसे छुटकारा पानेके लिए हवा-पानी बदलने या लंबी यात्राएं करनेकी जरूरत नहीं है। आप किसी महानगरमें रहें या स्वास्थ्यप्रद पहाड़ी प्रदेशमें, जुकाम दोनों जगह जायगा। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे अच्छे कहे जानेवाले अच्छे हवा-पानीवाले स्थानोंमें भी सर्दी-जुकाम वैसे ही लगता है जैसे साधारण स्थानोंमें। आहार-विहार ठीक कर लेनेके बाद औसत दरजेका स्वास्थ्य रखनेवालोंके सर्दी-जुकाम जिस तेजीमें भागने है उसे देखकर अचरज होता है।

हमारी जन-संख्याका बहुत बड़ा भाग सर्दी-जुकामसे पीड़ित रहता है। लोग इस बातको अच्छी तरह समझ ले कि सर्दी-जुकाम आसानीसे और गीघ्रतासे जा सकते हैं तो गायद ही कोई ऐसा हो जो इन रोगोंका कष्ट देरतक भोगते रहना पसंद करे।

सर्दी-जुकामकी चिकित्सा न तो रहस्यमय है, और न

कठिन । इस पुस्तिकाको पढ़ते चलिए, गरीरको इस बुराईसे छुटकारा दिलानेकी विधि आपको मालूम हो जायगी । मजेदार बात तो यह है कि सदा बने रहनेवाले जुकामसे मुक्ति पानेके लिए रोगीको अपने गरीरको इतना निर्मल बनाना होता है कि फिर कोई भी रोग उसके पास न फटक सके । और कीटाणु ! ये बेचारे तो हर जगह रहते हैं, पर उनसे सर्दी-जुकाम नहीं होता ।

रोगी रहना एक बुरी आदत है, कोई मजबूरी नहीं है ।

सर्दी-जुकामसे छुटकारा पाना कितना आसान है और सो भी नई उम्रमें, यह बतानेके लिए मैं आपको एक युवककी कहानी सुनाता हूं । उसकी उम्र इक्कीस वर्षकी थी और जन्मकालसे ही उसे जुकाम चला आ रहा था । जुकाम उसे बना ही रहता और जाड़ोंमें जोरकी सर्दी हो जाती । जितना भी पैसा वह खर्च कर सकता था, उसने जुकामकी दवाएं खरीदने, विगेपज्ञोसे इलाज कराने तथा नाकका आपरेशन करानेमें खर्च किया । जब भी उसके पास कुछ पैसे इकट्ठे हो जाते थे, नाकके डाक्टर किसी-न-किसी रोगके नामपर उसकी नाकमें आपरेशन करनेकी आवश्यकताका अनुभव करने लगते ।

हवा-पानी बदलते रहने और डाक्टरोंको दिखाने और दवा लेते रहनेपर भी युवककी दशा बिगड़ती ही गई । एक भी 'अचूक औषध'का निशाना उसके रोगपर न बैठा ।

अंतमें यह बात उसके अंतःकरणमें स्फुरित हुई कि मनुष्य-

के प्राकृतिक जीवन-क्रममें दवा और नश्वरका स्थान हो नहीं सकता। युवकने यह सीखा कि उसे किस तरह जिंदगी वितानी चाहिए और खासकर यह कि उसे क्या और कैसे खाना चाहिए। महीनेभरके अंदर उसकी नाक साफ हो गई और फिर उसके बाद उसे जुकामकी पीड़ा कभी नहीं भोगनी पड़ी। उसे अच्छे हुए पांच वरस हो गए। इन पांच वरसोंमें उसे कोई रोग नहीं हुआ और न कभी सर्दी-जुकाम हुआ। अब उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा हो गया है और वह जान गया है कि स्वस्थ रहनेके लिए कैसे रहा जाता है। वह अपना काम बहुत अच्छी तरह कर रहा है, और उसके सभी पुराने साथी योग्यताकी दौड़में उससे बहुत पीछे छूट गए हैं। यह सच्चे स्वास्थ्यसे मिलनेवाली बुद्धिकी प्रखरताका प्रमाद था। स्वास्थ्य और कार्य-कुशलताकी साधना कर वह सफलताके राजमार्गपर बढ़ता चला जा रहा है। जुकामने उसकी नाकको रुंदा और स्वास्थ्यको गिरा देनेके साथ-साथ उसकी बुद्धिके विकासको भी रोक दिया था।

मैं आपको ऐसी अनेक घटनाएं सुना सकता हूं। जो जीवन-पथपर नफलतापूर्वक यात्रा करनेको कृत-संकल्प है, उन्हें तंदुरुस्त होना ही चाहिए। जिसे जुकाम रहा करता है वह तंदुरुस्त नहीं हो सकता। पर जुकामसे छुटकारा पाना आसान है। आरोग्यके नियमोंका सम्यक् ज्ञान और स ज्ञानको कर्म-रूप देनेका निश्चय जयलाभके लिए यथेष्ट है।

सर्दीका कारण

कोई भी चीज जो श्लैष्मिक कलामे जलन पैदा करती या श्लैष्मिक कलाको कमजोर कर देती हो, अतमे सर्दी लगने-का कारण होती है। जो लोग अपने रहन-सहनके वारेमें बहुत लापरवाह होते हैं, उन्हें अपनी गलतियोंका फल भोगना ही पड़ता है। शरीरकी रोगसे लड़नेकी शक्तके क्षीण होनेमें हफ्तो, महीनो और कभी-कभी सालो लग जाते हैं, तब जाकर कष्टकारक रोग शरीरमे घर कर पाते हैं। अयुक्त आहार-विहार आगे या पीछे शरीरके लिए अनर्थकारी सिद्ध होता ही है।

दो आदमी लगभग एक ही तरहकी गलतियां करते हैं, पर क्यों एकको एक रोग होता है और दूसरेको दूसरा, यह हम नहीं जानते। पर हम यह जानते हैं कि हम सभीके शरीरमे कुछ ऐसे कमजोर स्थान होते हैं जहां रोगोकी जड़ जम पाती है। जब हम स्वाभाविक जीवनसे बहुत दूर चले जाते हैं तब रोग शरीरमे इन्ही स्थानोपर प्रकट होते हैं। वह कमजोर जगह श्लैष्मिक कला हुई तो शरीरकी अस्वाभाविक अवस्था साधारण सर्दी और जुकामके रूपमे प्रकट होती है।

सर्दी होनेके अनेक कारण हैं। उनमे सबसे बड़ा कारण

है गलत खुराक। इधर कुछ वर्षोंसे हमें यह बताया जा रहा है कि सर्दी एक खास तरहके जीवाणुओंके कारण लगती है। यह बात सच होती तो फिर एक बार सर्दी लग जानेके बाद हमें उससे कभी छुटकारा ही न मिलता, क्योंकि ये जीवाणु तो हमसे सदा उसी प्रकार चिपके रहते हैं जिस प्रकार समाजके साथ भिखमंगे। पर सच यह है कि यद्यपि जीवाणु हमेंगा हमारे साथ रहते हैं पर उनका सर्दीसे कोई लगाव नहीं है। यदि हम अपने शरीरको स्वस्थ, रक्तको शुद्ध और पाचनक्रियाओको दुरुस्त रखें तो हम जीवाणुओको भूल सकते हैं, क्योंकि उस दशामें हमे सर्दी होगी ही नहीं।

अनेक बार सर्दी भोजनसंवंधी गलतीसे पाचन-क्रियामें गड़बड़ी पैदा हो जानेके कारण होती है। वह जरूरतसे ज्यादा प्रोभूजिन (प्रोटीन) शर्करा, श्वेतसार या चिकनाई खानेसे हो सकती है। भोजनको पूरी तरह न चवाना, कई तरहकी चीजोंको एक साथ खाना, दो बारके भोजनके बीच बहुत थोड़ा समय रखना, मांस अधिक खाना, उत्तेजना, चिंता अथवा थकानकी अवस्थाओंमें जब हमें कुछ भी न खाना चाहिए, खाना—इन सब कारणोंसे भी सर्दी होती है। समाहृत खाद्य (भारी चीजों 'तर माल') जब पाचन-शक्तिसे अधिक खाया जाता है तब वह आंतोंमें जाकर सड़ने लगता है। उनसे विष निकलता है और वह रक्तद्वारा चूसा जाकर सारे शरीरमें प्रदाह उत्पन्न कर देता है। प्रदाहका कुछ हिस्सा श्लैष्मिक कलाके वाटे भी पड़ता है और इस प्रदाहसे मुक्ति

पानेके लिए वह साधारणसे अधिक श्लेष्मा निकालनेको मजबूर हो जाती है ।

अगर बच्चेमें जन्मते ही सर्दीके लक्षण प्रकट होते हैं तो इसका अर्थ यह है कि बच्चेकी मा गर्भाविस्थामें ठूस-ठूसकर खाती रही है । अगर जन्मके आठ-दस दिन बाद बच्चेको सर्दी होती है तो वह प्रायः इसलिए कि या तो बच्चेको भूखसे ज्यादा दूध पिलाया जा रहा है या बहुत जल्दी-जल्दी पिलाया जा रहा है । मांके रक्तसे जहरीले मादकेका आना भी कभी-कभी इसका कारण होता है । पर दसमें नौ बच्चोंको तो केवल इसलिए सर्दी होती है कि उन्हें जरूरतसे ज्यादा खिलाया जाता है । सर्दीके साथ-साथ इन बच्चोंकी त्वचापर फुसियां बगैरहं भी निकल आती हैं । जब बच्चेको इतना अधिक खिलाया जाता है कि उससे उत्पन्न गंदगीको बच्चेकी त्वचा, मूत्राणय, आंति और फेफड़े मिलकर नहीं निकाल पाते तब उसके सिरकी ग्लैन्डिक कलाको उनकी सहायता करनेको लाचार होना पड़ता है । फिर भी अगर रक्तमें विष इकट्ठा होता ही जाता है तो सारी त्वचामें प्रदाह उत्पन्न हो जाता है, वह सूज जाती है और उसपर फोड़े-फुसियां निकल आती हैं ।

सर्दी न हो इसका उपाय बहुत आसान है । हर आदमी उसे आसानीसे समझ सकता है और समझ लेनेके बाद उससे बचे रहना भी आसान है । बच्चोंको बहुत गलत तरीकेपर भोजन दिया जाता है, अक्सर उन्हें जरूरतसे ज्यादा और ज्यादा बार खिलाया जाता है, इससे उन्हें अपच हो जाता

है। अपचके कारण पाचन-प्रणालीमें जहरीला मादा पैदा होने लगता है और इस विषका कुछ भाग द्रव और गैसके रूपमें रक्तमें मिल जाता है। जब रक्तमें यह विष बहुत अधिक मात्रामें पहुंच जाता है तब गरीरके सारे तंतुओंमें प्रदाह उत्पन्न हो जाता है। गरीर इस मलको स्वाभाविक मलमार्गोंके द्वारा बाहर करनेकी कोशिश करता है, पर जब इनसे पूरा नहीं पड़ता तब वह श्लैष्मिक कलासे काम लेता है। यह विष इतना जलन पैदा करनेवाला होता है कि इसके कारण श्लैष्मिक कलामें शोथ उत्पन्न हो जाता है और वह अपने बचाव और जलनकी शांतिके लिए अस्वाभाविकरूपसे अधिक श्लेष्मा निकालने लगती है। श्लैष्मिक कलाकी इस क्रियाको ही हम सर्दी लगना कहते हैं।

श्लैष्मिक कलामात्रका अपनेको तर एवं चिकना रखनेके लिए कुछ श्लेष्मा निकालते रहना साधारण और स्वाभाविक क्रिया है। श्लेष्मा गुविल (एल्यूमिन) मिला हुआ एक स्निग्ध द्रव है, जिसका श्लैष्मिक कलाको स्वस्थ रखनेके लिए आवश्यक मात्रामें निकलते रहना जरूरी है, पर उसका बहुत अधिक मात्रामें निकलना प्रकृतिके विरुद्ध कार्य है।

जिन कारणोंसे अधिक श्लेष्मा निकलता है, उन्हीं कारणोंसे लसीका-ग्रंथियां और लसीका-वाहिनियां बढ जाती हैं, इसलिए जो बच्चे जुकामसे पीड़ित रहते हैं उनकी तुडिकाएं (टासिल) सूज जाती हैं, उन्हें नाकड़ा रोग हो जाता है और गलेकी लसीका-ग्रंथियां बढी रहती हैं।

सर्दी नाकमे लगे, सिरमे या गलेमें कारण सबका एक है।

रासायनिक द्रव्योंकी गंधसे बहुत ज्यादा गर्मीके कारण कभी-कभी सर्दी लग जाती है। जहरीली वायुमे अथवा किसी द्रव्यसे निकलती भापसे भरी हवामें सांस लेना भी कभी-कभी सर्दीका कारण होता है। क्लोरोफार्म और ईथरके प्रयोगसे सर्दी क्या फुफ्फुसपाक (निमोनिया) तक हो सकता है।

शरीरमे रोगसे लड़नेकी शक्ति कम हो तो गर्द-गुवारसे भी श्लैष्मिक कलामें जलन पैदा हो जाती है, जो सर्दी लगनेका कारण होती है। खनिको और संगतरागीका काम करने-वालोंको ज्यादातर क्षय रोग इसीलिए होता है कि जहां वे काम करते हैं वहांकी हवामें बहुत ज्यादा गर्द मिली होती है। यह गर्द पहले श्वास-नलियोमें जलन पैदा करती है जिससे उनसे बहुत अधिक श्लेष्मा निकलने लगता है। श्लेष्मा निकलते-निकलते कुछ दिनोंमे श्लैष्मिक कला कमजोर हो जाती है और तब उसमे कठिन रोग आसानीसे जड़ जमा लेते हैं। पहले जलन, फिर सूजन और अंतमे फोड़े, फुसी तथा घाव यही क्षयके आनेका क्रम है।

बहुत ज्यादा ठंड या गर्मीसे भी श्लैष्मिक कलामे जलन पैदा हो जाती है, जिससे सर्दी लग जाती है।

कुछ लोगोंको जब सर्दी लग जाती है तब वे उससे हफ्तों और कभी-कभी महीनों कष्ट पाते हैं। जाड़ेमे सर्दी लगनेपर अक्सर वह बहुत दिनोंतक चलती है। यह सर्दी-जुकाम भी एक विलासिता है, जिसे हम चाहे तो आसानीसे विदा कर सकते हैं।

कुछ देरतक लगातार गंदी हवामे सांस लेते रहना भी सर्दी लगनेका कारण होता है। इससे हमारे रक्तको जितनी चाहिए उतनी ओपजन (आक्सीजन) वायु नहीं मिलती, फलतः शरीरके अंदरकी गंदगी पूरी तरह निकल नहीं पाती, वह शरीरमें इकट्ठी होती रहती है।

जो ताजा फल और तरकारियां नहीं खाते उनके शरीरमें गंदगी इकट्ठी हो जाती है। फल-तरकारियोंके कम रहनेसे भी लोग पका मांस, शक्कर, अन्न और खासकर मैदेकी बनी तथा अधिक घी-तेलवाली चीजे ज्यादा खा जाते हैं। इन खाद्योंमें कुदरती नमक बहुत कम होते हैं या बिल्कुल नहीं होते और तंदुरुस्तीके लिए ये नमक बहुत ही जरूरी होते हैं। गेहूँके बिना छने आटेकी रोटी, ताजा फल, कच्ची तरकारियां और ताजा बिना गरम किए हुए दूधमें प्राकृतिक नमक काफी बड़ी मात्रामें होते हैं। दूधको गरम करनेसे उसके कुछ-कुछ कुदरती नमक नष्ट हो जाते हैं और वे शरीरके काम नहीं आते। तरकारियोंको पकाने और उवालकर उसका पानी फेंक देनेसे भी उनके नमकोका कुछ हिस्सा नष्ट हो जाता है।

हर चीज, जो शरीरकी रोगसे लड़नेकी शक्तको घटाती है, सर्दी लानेमें सहायक होती है। चाय, तम्बाकू, कहवे या शराबका सेवन, चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, अति मैथुन, ठंड, गर्मी या बरसाती हवामे देरतक नंगे बदन रहना, अति श्रम, थकान, आलस्य, सटकर बने हुए घरोंमें रहना, जरूरतसे ज्यादा गरम

कपड़े पहने रखना—ये सब भी सर्दी लगनेके कारण होते हैं ।
पर सबसे बड़ा कारण है अनुचित खान-पान ।

सर्द हवाके झोकेको लोग सर्दीका कारण समझते हैं और अक्सर यह शिकायत करते भी सुने जाते हैं कि उन्हें गिरजे, थियेटर, सिनेमा, गाड़ी-मोटरमें सर्दी लग गई । इस तरह शरीर अच्छी हालतमें हो तो सर्दी लगना नामुमकिन है । ठंडी हवा या ठंडा पानी शरीरपर लगनेसे होता यह है कि त्वचाके निकटकी घमनियोंमें रक्त कम हो जाता है और वह भीतरी अंगोंमें जाकर इकट्ठा हो जाता है । इतनी गड़बड़से सर्दी लग सकती है, पर वह लगेगी तभी, जब उसके लिए भूमिका शरीरमें पहलेसे तैयार हो, रक्तमें जहरीला मादा मौजूद हो ।

कृपया यह याद रखिए कि खान-पानकी गलती और खासकर 'तर माल' का जरूरतसे ज्यादा खाना सर्दी लगनेका सबसे बड़ा कारण है । ठंडी हवा या ठंडे पानीसे सर्दी नहीं लगती । वह तो आम तौरसे भोजनकी चौकी या मेजपर पकड़ती है । जो अपना स्वास्थ्य ठीक रखते हैं, उन्हें मामूली सर्दी, गर्मी या कीटाणुओंसे सर्दी-जुकाम नहीं हुआ करता, न नमी अथवा मेह ही उनका कुछ विगाड़ सकता है ।

आप अपना खान-पान ठीक रखिए, सर्दी अपने आप भाग जायगी ।

सर्दीके लक्षण

सर्दी जिस-जिस अंगमें लगती है उसके अनुसार उसके लक्षण भी भिन्न-भिन्न होते हैं, पर इस रोगकी हूवहू तसवीर खींचना कुछ बहुत जरूरी नहीं है, क्योंकि सभी जानते हैं कि सर्दी क्या है ।

सर्दी आंखोंमें लग जाती है तो उनसे पानी गिरने लगता है और रोगनी बुरी मालूम होती है । माथेमें लगती है तो सिर-दर्द होने लगता है । अगर केवल नाकमें लगती है तो सर्दी लगते ही छीकें आने लगती है और सिर-दर्द करने लगता है । सिर-दर्द न भी हुआ तो शरीरमें थकान और सुस्ती जरूर आ जाती है । श्लैष्मिक कला लाल होकर सूज जाती है । पहले नाकसे पानी-सा बहता है, जिसमें थोड़ी जलन होती है और फिर वह गाढ़ा और पीला-सा हो जाता है । जब सर्दी जोरसे लग जाती है तब नाक बंद हो जाती है और आंखोंसे आंसू निकल-निकलकर गालोंपर बहते रहते हैं ।

सर्दी लगनेपर सूंघनेकी शक्ति बहुत क्षीण हो जाती है, और कभी-कभी तो बिल्कुल ही काम नहीं करती । चूंकि इस शक्तिसे स्वादका बहुत अधिक संबंध है, इसलिए जबतक

सर्दी माथेमे बनी रहती है भोजनमे बहुत कम स्वाद मिलता है । कभी-कभी सर्दीके कारण नाक ऊपरसे छिल जाती है और श्लैष्मिक कला इतनी सूज जाती है कि नाकसे सांस लेना अति कठिन और असंभवतक हो जाता है ।

कंठ-नलीमे सर्दी लग जानेपर खांसी आती है । छातीमें लगनेपर सांस लेते समय कष्ट होता है तथा खांसी जोर-जोरसे आती है और कफ निकलता है ।

गलेमें सर्दी लगनेसे कर्ण-नलिका थोड़ी या पूरी तरह रुंध जाती है । इसलिए इस समय अकसर लोगोंको ऊंचा सुनाई देने लगता है ।

जब जोरकी सर्दी लग जाती है तब प्रायः सिरमें दर्द होने लगता है और अंग-अंगमें, खास तौरसे कमरमे दर्द पैदा हो जाता है । पहले कुछ ठंड-सी लगती है और फिर ज्वर हो जाता है । पर यह ज्वर अकसर हलका रहता है । पाचन-प्रणालीकी हालत इस समय वही हो जाती है जो हलके बुखारके समय रहती है, अर्थात् पाचक रस एवं मल सरकनेके लिए चिकनाहट पैदा करनेवाली ग्रंथियोंके रस बहुत थोड़ी मात्रामें निकलते हैं । यही कारण है कि ऐसे समय कब्ज पैदा हो जाता है और भूख चली जाती है ।

सर्दीका निदान बहुत सरल है । इस रोगका निदान रोगी खुद कर लेता है ।

सही इलाजसे यह रोग बहुत जल्द चला जाता है । इलाज गलत हुआ, जैसा कि अकसर होता है, तो सर्दी हफ्तों और

महीनों चलती है और ऐसे रोगोंको जन्म देती है जो कभी-कभी जान लेकर ही छोड़ते हैं। जिन लोगोको सर्दी-जुकाम अकसर हुआ करता है उन्हें ये रोग लंबे अरसेतक बने रहे तो फुफ्फुसपाक और धय आसानीसे हो जाता है। जब श्वास-प्रणालीकी श्लैष्मिक कलामें शोथ अधिक दिन बना रहता है तो उसमें रोग लगना आसान होता है।

जब सर्दीका इलाज नहीं किया जाता या ठीक तौरसे नहीं किया जाता तो अकसर जीर्ण जुकाम पैदा हो जाता है जिन्हें बार-बार सर्दी हुआ करती है, उन्हें अकसर जीर्ण जुकाम, जीर्ण श्वसनी-शोथ या श्वाससंबंधी कोई दूसरा रोग हो जाता है।

सर्दीका इलाज

आम तौरसे सर्दीके इलाजमे दवा दी जाती है। उद्देश्य यह होता है कि श्लेष्मा रुक जाय और खांसी या वलगमका निकलना बंद हो जाय। यह इलाज गलत है। इससे रोगीके स्वास्थ्यको बहुत हानि हो सकती है। उसकी मृत्युतक हो सकती है। शरीरमे अगर इतना विप भर गया है कि वह अपने प्राकृतिक रास्तोसे नहीं निकल पाता तो दूसरा इसका उपाय यह है कि शरीरका ऐसा इलाज कर दिया जाय कि उसमे बहुत अधिक विप पैदा होना बंद हो जाय और जो गंदगी इकट्ठी हो चुकी है वह निकल जाय। ग्लैष्मिक कलाको सिकोड़नेवाली दवाओसे वलगम निकलना रोककर हम विपको शरीरके अंदर ही बंद कर देते हैं। जब वह निकल नहीं पाता तो निश्चय ही शरीरमे कोई-न-कोई उपद्रव खड़ा करता है। गदा शरीर अपने कार्यको ठीक तरहसे नहीं कर सकता और वह अपनी अस्वाभाविक दशाका प्रदर्शन एक रास्तेसे करनेसे रोका जाता है तो दूसरा रास्ता पकड़ता है।

सर्दीको दवानेके लिए आजकल डाक्टर किसी-न-किसी-रूपमें कुनैन या अफीम देते हैं। इन दोनोंमें कुनैन तो कुछ

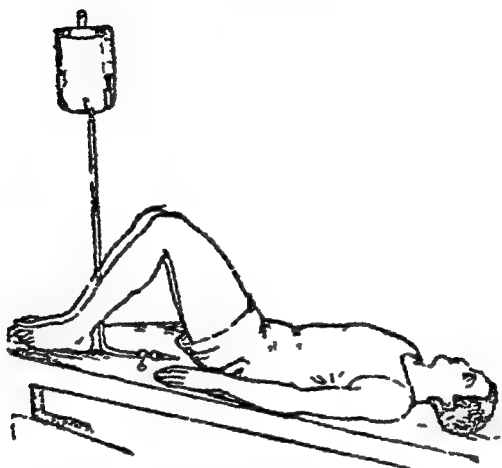
गनीमत है, पर यह अधिक काम नहीं करती और कभी-कभी इससे वहरापन पैदा हो जाता है—रोगीको कम सुनाई देने लगता है। अफीमसे बनी दवाएं श्वास-प्रणालीकी ब्लैम्बिक कलासे भी श्लेष्मा निकलना रोक देती हैं। इसका नतीजा यह होता है कि ऐसे रोगीको जो योंही कब्ज रहा करता है वह और भी बढ़ जाता है। और शरीरकी गंदगी शरीरमें ही बंद रह जाती है। सर्दीके इलाजमें दस्तावर दवाएं आम तौरसे दी जाती हैं।

इस रोगमें आंतोंकी सफाई हो जाना जरूरी होता है, पर जबतक अफीमके योगसे बनी दवाएं दी जा रही हों यह होना मुमकिन नहीं होता।

डाक्टरोंद्वारा सर्दीका आमतौरसे जो इलाज किया जाता है उसको मैंने थोड़ेमें बता दिया है। यह इलाज लाभदायक सिद्ध नहीं होता। अब मैं इस रोगका सच्चा प्राकृतिक इलाज बताऊंगा जिससे, रोग चला जाता है और कोई उपद्रव पैदा नहीं होता।

इस रोगका सही इलाज है सारे शरीरकी सफाई करना। जब सर्दी लगे उसी वक्त कोई रेचक औषध ले लेनी चाहिए और सिर्फ गर्म पानीकी वस्ति (एनिमा) लेकर आंतोंको साफ कर देना चाहिए और यह क्रिया जबतक सारा मल निकलकर पेट साफ न हो जाय, दुहराते रहना चाहिए। पर विरेचनके लिए तेज दवा नहीं लेनी चाहिए। इसके लिए रेंडीका तेल, मिल्क आफ मेगनेशिया, साइट्रेट आफ मेगनेशिया, कोई रेचक

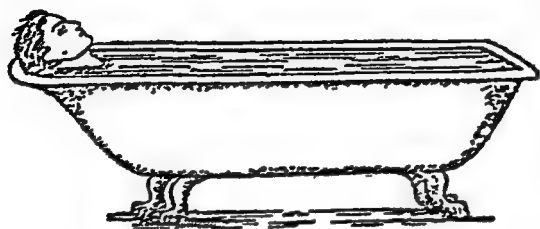
एनिमा लेनेकी विधि



एनिमा लेनेकी विधि बहुत ही आसान है। किसी तख्ते या खाटपर लेट जाइए, पैताना सिरहानेसे चार इंच ऊंचा रहे। इसके लिए इस तरहका तख्ता खास तौरसे बनवाया जा सकता है, या पैताना ईंटोकी मददसे ऊंचा कर दिया जा सकता है। जमीनपर भी लेटकर एनिमा लिया जा सकता है। वस्तिका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फुटकी ऊंचाईपर सेर, डेढ़ सेर गुनगुना गरम पानी भरकर टाग दीजिए और चित लेटकर पानी मलद्वारसे अदर जाने दीजिए। पैरोको सीमा न रखकर जरा उकड़ू खींच लेनेसे वस्ति लेनेमें सुभीता होगा। वस्ति लगानेके पहले टोटीसे थोड़ा पानी बाहर निकलने दीजिए ताकि नलीमें हवा हो तो बाहर निकल जाय और पानीका प्रवाह ठीक है या नहीं, यह जाना जा सके। पानी चढ़ जानेके बाद तीन-चार मिनट रुककर गौंच जाना चाहिए, उस वक्त पानी और मलको अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय, अन्यथा पानीका प्रवाह नीचे होनेके बजाय ऊपरको हो जायगा और पेट ठीक तौरसे साफ न हो सकेगा।

नमक, मिनरल वाटर (खनिज जल) कैसकरा सैग्रेडा सारका या दूसरे मृदु विरेचन (मुसहिल) लिए जा सकते हैं ।^१

कार्यभारसे दबी हुई इलैम्पिक कलाको विश्राम मिले और त्वचा अपना काम तेजीसे करने लगे इसके लिए जितना गरम सहा जा सके उतना गरम पानी आदमकद टवमे



भरकर रोगी-को उसमे लेट जाना चाहिए ।

यह स्नान वह बीस मिनटसे

लगाकर एक घंटेतक कर सकता है । जिस कमरेमें यह स्नान किया जाय उसमे शुद्ध हवा आती रहे और रोगी ठंडा या गरम पानी जितना पी सके पीता रहे । गरम पानी पीनेसे पसीना जल्द आता है । इसलिए ठंडे पानीकी अपेक्षा गरम पानी पीना ज्यादा अच्छा है । रोगीको चक्कर या बेहोशी आने लगे तो उसे ठंडा पानी पिलाना और ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ा हुआ कपड़ा सिर और माथेपर रखना चाहिए । इस स्नानके बाद रोगीको कपड़ोंसे अच्छी तरह ढककर—कपड़े ऊनी हों तो ज्यादा अच्छा है—तबतक लिटाए रखना चाहिए जबतक पसीना आना बंद न हो जाय । ऊनी कंवल

^१इन विदेशी दवाओंके बदले एक तोला सनायकी पत्ती पावभर पानीमें उवाल-छानकर और तोलाभर शहद मिलाकर पी लेनेसे वही काम करेगी । यह मात्रा प्रौढ़ व्यक्तिके लिए है । —अनुवादक

इस कामके लिए ज्यादा अच्छा होता है। पसीना आना बंद होनेके बाद वदनको अंगोछेसे अच्छी तरह रगड़-रगड़कर सुखा देना चाहिए या पहले शरीरको गीले कपड़ेसे पोंछकर तब सुखाना चाहिए। इसके बाद रोगीको सात-आठ घंटे लेटे रहना चाहिए।

यह इलाज शुरूमे ही कर लिया जाय तो सर्दीका जोर टूट जाता है। न वह अधिक कष्ट देगी और न ज्यादा दिन चलेगी ही। जितनी ही जल्दी यह किया कर ली जाय उतना ही इसका असर ज्यादा तेज होगा।

जो इस तरहके गरम नहानके वजाय टर्किशबाथ (हम्माम') लेना या देरतक भापस्नान करना चाहे कर सकते

लेखकने आदमकद टबमें गरम पानी भरकर सोनेकी बात कही है, उसका प्रयोजन शरीरसे पसीना निकालना है। यही काम भाप-नहान-द्वारा भी होता है। पर इन दोनों प्रकारके नहानोका सुभीता न हर घरमें हो सकता है न हर जगह। शरीरसे पसीना निकालनेका एक आसान उपाय है पैरोंका गरम नहान। इसके लिए वाल्टी या किसी चौड़े मुँहके बर्तनमें सहने लायक गरम पानी इतना भर दीजिए कि उसमें पैर रखने-पर पानी घुटनेके नीचेतक आ जाय। अब किसी कुर्सी या मोढ़ेपर बैठकर पानीमें दोनों पैर डाल दीजिए और मोटा कंबल ओढ़कर पाव-डेढ़-पाव पीने योग्य गरम पानी पीकर इस प्रकार बैठिए कि पानीका बर्तन भी कंबलके भीतर आ जाय। वाल्टीका पानी ज्यों-ज्यों ठंडा होता जाय, त्यों-त्यों बीच-बीचमें उसमेंसे थोड़ा पानी निकालकर उतना ही गरम पानी डालते जाइए। यह क्रिया पंद्रह-बीस मिनट चले। इतने समयमें दो-तीन बार आध-आध पाव गरम पानी और पीना चाहिए। सारी क्रिया ठीक तौरसे की गई तो पसीना आसानीसे वह चलेगा।

गरम पानीमें पैर रखनेपर कई लोगोंको सिरपर गरमी मालूम होती है और चक्कर-सा आने लगता है। इससे बचनेके लिए इस क्रियाके आरंभ-से ही ठंडे पानीसे भीगा हुआ कपड़ा (निचोड़कर) सिरपर रख लेना

है। गरम कमरेमें रहकर पसीना निकालना चाहें तो वह भी कर सकते हैं। इन सारे स्नानोंका एक ही प्रयोजन होता है। सारे शरीरमें रक्त-संचरणको समान कर देना—त्वचा-तक अधिक रक्त पहुंचाना और पसीना लाना। जो भी स्नान किया जाय अच्छी तरह किया जाय और शरीरको गरमी देरतक दी जाय जिससे पसीना जोरोंसे वह चले। अगर फुफुसपाक (निमोनिया) का आक्रमण हुए कुछ ही घंटे हुए हों तो इस प्रकारके किसी नहानसे पसीना अच्छी तरह ला दिया जाय तो फुफुसपाकका आक्रमण अकसर रक्त जाता है।

कुछ लोग सर्दी लगनेपर किसी तरहके तेल या चर्वीको गरम करके छातीपर लगाना पसंद करते हैं। ऐसा करना गलत नहीं है। तेल लगानेका सही तरीका यह है कि गरम तेलमें कपड़ा भिगोकर निचोड़ लिया जाय और उसे छातीके चारों ओर लपेटकर उसकी गरमी बनाए रखनेके लिए उसपर सूखा कपड़ा लपेट दिया जाय। तेल इतना गरम न हो कि रोगीका वदन जल जाय। गरम पानी अथवा गरम हवाकी वनिस्वत गरम तेलसे जलनेका अधिक डर रहता है। गरम उपचारोंका प्रयोजन एक ही होता है कि शरीरकी ऊपरी सतह गरम हो जाय एवं उसकी गर्मी बनी रहे ताकि रोमकूप खुल

चाहिए और बीच-बीचमें उसे बदलते रहना चाहिए। पसीना निकालनेके बाद वे सारी बातें करनी चाहिए जो लेखकने गरम पानीके स्नानके बाद करनेको कही हैं। —अनुवादक

जायं और पसीना आ जाय। शरीरसे किसी तरह पसीना निकलना चाहिए, पसीना लानेकी रीतिका बहुत महत्त्व नहीं है।

साधारण सर्दीमें पसीना बहुत लाभकर होता है। पर जब-तक कष्ट बढ़ नहीं जाता लोग यह उपचार अकसर नहीं करते।

जल्दी और पक्का लाभ होनेके लिए जबतक ज्वर न चला जाय और श्वास-कष्ट दूर न हो जाय कुछ भी न खाना चाहिए।

यह अचूक और जल्द काम करनेवाला इलाज आसानीसे समझमें आ जाय इसके लिए इसे फिरसे और सिलसिलेसे लिख दे रहा हूं। याद रहे इन सूचनाओका पालन अक्षरशः होना चाहिए।

१-सर्दीके इलाजमे लापरवाही न कीजिए। ज्यों ही उसके लक्षण दिखाई दें अपनी पसंदका मुसहिल काफी मात्रामे लेकर पेट साफ कर लीजिए।

२-गुनगुने गरम पानीकी एक वस्ति भी जरूर लीजिए।

३-काफी गरम पानीसे भरे टबमें देरतक लेटिए, ताकि शरीरसे पसीना खूब निकले। जरूरी हो तो गरम पानीमे पूरे घंटेभर भी लेट सकते हैं।

४-स्नान आरंभ करनेके पहले गरम पानी जितना पी सके पी लीजिए और पानीमे लेटे-लेटे भी थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहिए।

५-स्नानके बाद ऊनी कपड़े ओढ़कर तबतक लेटे रहिए जबतक पसीना निकलना बंद न हो जाय। फिर गीले कपड़ेसे

सारे शरीरको रगड़नेके बाद उसे सूखे तौलिएसे रगड़-रगड़कर सुखा लीजिए या सूखे तौलिएसे सुखा लीजिए । या सूखे तौलिएसे शरीरको सिरसे पैरतक केवल रगड़ डालिए ।

६-अब आरामसे छ.से आठ घंटेतक अपने बिछानेमे लेटे रहिए । जहां लेटिए वहां स्वच्छ हवा आती रहनी चाहिए, पर ठंडी हवाके झोके आपके शरीरपर नहीं लगने चाहिए ।

७-जबतक सर्दी चली न जाय कुछ भी न खाइए । जितने नीबू चाहें चूसे या नीबूका रस पानीमे मिलाकर पीएं, पर इसमें शक्कर न डाले । कोई भी चीज द्रव हो या ठोस, न खायें केवल पानी पीएं और इच्छा हो तो उसमे नीबूका रस मिला लें या केवल नीबू चूस लें । आशा है, पाठक यह समझ गये होंगे कि उन्हें कुछ भी खाना-पीना नहीं है । वे केवल यथेष्ट जल पी सकते हैं ।

८-आवश्यकता हो तो रेचक औषध और वस्ति फिर लें ताकि पेट साफ रहे । यह उपचार बहुत आवश्यक है ।

सर्दी लगते ही यह उपचार शुरू कर दिया जाय तो हर रोगीकी सर्दी चौबीस घंटेमे चली जायगी । पर इन चौबीस घंटेमें कुछ भी खाना नहीं चाहिए । सर्दीके अच्छी तरह जड़ जमा लेनेपर भी इस इलाजसे वह दूर की जा सकती है । पर जो जितनी देरसे अपनी सर्दीका इलाज शुरू करेंगे उन्हें उतनी ही देरतक उसे जारी रखना पड़ेगा ।

यह इलाज कुछ लोगोंको टेढ़ा मालूम हो सकता है और

जायद है भी यह, पर सर्दी होते ही यह किया जाय तो यह सदा सफल होता है। यह इलाज करके एक दिनमें या अधिक-से-अधिक दो-तीन दिनमें चंगा हो जाना अच्छा है या प्रचलित ढंगकी चिकित्सा करके सर्दीको हफ्तों और महीनों टिकाए रखना ? दोनों रास्तोमें जो आपको ठीक जान पड़े उसपर चलिए।

जो पहली चिकित्सा करेगे वह जवतक सर्दी चली न जायगी कुछ न खायेंगे।-सर्दी लगते ही यह इलाज किया जाय और हिदायतोंका अक्षरगः पालन किया जाय तो सर्दी जानेमें तीन दिन जायद ही लगते हैं। यह चिकित्सा सफाईका इलाज है। यह आंतों, त्वचा और श्वास-प्रणालीकी सफाई है और इस तरह रक्तकी भी शुद्धि करता है।

सर्दीके वारेमें दी गई हिदायतें यहां बार-बार दुहराई गई हैं, पर अगर पाठकोंको रोगियोंके वारेमें कुछ भी अनुभव होगा तो वह मुझसे इसके लिए कैफियत तलब न करेंगे। मैं इस गलतीके लिए क्षमा मागनेके वजाय उन सूचनाओंको सूत्ररूपमें एक बार फिर दुहरा देना उचित समझता हूं।

सर्दीसे छुटकारा पानेकी सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि रोग होते ही इलाज किया जाय। पाचन-प्रणालीको साफ कर दिया जाय, इच्छाभर बल्कि उससे भी कुछ अधिक ही पानी पिया जाय और जवतक सर्दी चली न जाय कुछ भी न खाया जाय। ये थोड़ेसे सूत्र इस पुस्तकके मूल्यसे कई गुना अधिक मूल्यवान हैं और यदि इनके अनुसार चला जाय तो प्रतिवर्ष हजारोंकी जान बचेगी।

सर्दी चली जानेके बाद भोजन करना फिर आरंभ कीजिए, पर भोजनमे वही गलतियां फिर न करने लग जाइए जिनके कारण सर्दी हुई थी ।

कुछ लोगोंको अपनी सर्दीसे मोह होता है और वे उसे कुछ दिन टिकाए रखनेके बाद ही विदा करना चाहते हैं । वे पेटको साफ रखे और बहुत सादी खुराक खायें तो उन्हें काफी लाभ हो सकता है । यहां हम कुछ भोजन-क्रम बताएंगे जो उनके लिए लाभकर होंगे ।

१-कोई रसदार फल दिनमें तीन बार लें ।

२-चोकरसमेत आटेकी डबल रोटीका बना टोस्ट या चोकर-समेत आटेका बना खूब सिका फुलका, मक्खन और एक गिलास दूध, दिनमे केवल दो बार ले ।



३-दिनमें दो बार रसदार फल खायें और तीसरी बार केवल दूध या टोस्ट या फुलका लें ।

४-दिनमें एक बार रसदार फल खायें, दूसरे वक्त पकी हुई रसदार तरकारियां और कच्ची तरकारियोंका सलाद और तीसरी बार टोस्ट या फुलका और दूध ।

पर जो लोग सर्दी लगे रहनेकी हालतमें पेटको छुट्टी

नहीं देते वे अपने रोगकी उचित चिकित्सा नहीं करते ।
सही रास्ता यह है कि सर्दी लगते ही खाना बंद कर दिया जाय
और जबतक सर्दी चली न जाय आंतोंको साफ करता रहे ।
(लीजिए पुरानी बात फिर दुहरा रहा हूं ।)

जब सर्दी चली जाय तब संतुलित अर्थात् ऐसा भोजन
करना आरंभ कीजिए जिसमें आहारके सब आवश्यक तत्त्व
उचित मात्रामें मौजूद हों । पहले जैसा भोजन करते थे उससे
अच्छा भोजन करेंगे तो फिर आपको सर्दी अधिक न सताएगी ।
आप अपने शरीरसे ठीक तौरसे काम लें तो सर्दी कभी न
हो । जो ठूस-ठूसकर खाता है या केवल अधिक पुष्टिकर
चीजें ही खाता है उसका स्वस्थ रहना नामुमकिन है और
जो कमरेके अंदर भोजन, कुर्सीपर बैठकर काम करते हैं वे तो
इस तरहका खाना खाकर इस रोगसे किसी प्रकार बच ही
नहीं सकते । जिनको सदा सर्दी लगी ही रहती है उन्हें जान
लेना चाहिए कि उनका आहार-विहार ठीक नहीं है । होता
तो उनके शरीरमें इतना विष इकट्ठा न होता कि श्लैष्मिक
कलामें शोथ उत्पन्न हो और न उनसे बहुत ज्यादा बलगम
या लुआव निकलता ।

सर्दीसे कैसे बचें

सर्दी होना जरूरी नहीं है। जिन्होंने उसे दूर रखनेका निश्चय कर रखा है वे उससे बच सकते हैं। स्वास्थ्यके नियमोंकी जानकारी और उनपर चलनेकी दृढ़ इच्छा, केवल ये दो चीज आपको हमेशा सर्दीसे बचाए रखेगी। इच्छाशक्ति तो आपको अपनी ही लगानी होगी पर स्वास्थ्यके नियम आपको मैं बता सकता हूं और ऐसी भाषामें जिसे स्कूलमें पढ़नेवाला बच्चा भी समझ ले। इन नियमोंका ग्रहण करना-न-करना आपकी मर्जीकी बात है।

जो लोग खुली जगहमें रहते हैं और सादगीकी जिंदगी बिताते हैं उन्हें प्रायः कभी सर्दी नहीं होती। यह रोग केवल सुसभ्य कहे जानेवालोंका विशेषाधिकार है। सर्दी होनेके मानी यह है कि हमारा जीवन बहुत अधिक अनियमित और अप्राकृतिक है और अच्छा स्वास्थ्य भोगनेके लिए हमें अपने जीवनको अधिक प्राकृतिक बनानेकी जरूरत है। हम प्रकृतिकी पुस्तकके पन्ने उलटे और उससे कुछ सीधे-सादे नियम सीखें जो हमें न केवल सर्दीसे ही बचायेगे, परंतु दूसरे रोगोंसे भी मुक्त रखेगे।

प्राकृतिक अवस्थामें रहनेवाला व्यक्ति एंडी-चोटीका पसीना एक कर देता था, तब उसे रोटी मिलती थी। इसका

अर्थ यह है कि उसे बहुत अधिक शारीरिक श्रम करना पड़ता था। मैदान और जंगलोंमें फिरते हुए पशुओंका गिकार करनेके लिए उसे अपनी बुद्धिको ही तीक्ष्ण नहीं रखना पड़ता था, वरन् उसे भूखो मरनेसे बचनेके लिए काफी कसरत करके अपने शरीरको लचीला भी बनाए रखना होता था। जब उसके शरीरके जोड़ कड़े पड़ जाते थे तो उसके कार्यकी गति धीमी पड़ जाती थी, कार्यमें ढीलापन आनेपर भोजन नहीं मिलता था जिसके अभावमें वह धीरे-धीरे मर जाता था। आदिकालमें लोग कमजोरों, अपाहिजोंको अकसर मर जाने देते थे, उनके जीवनसे प्रकृतिका जो प्रयोजन था, वह पूरा हो चुका होता था।

मानव-जातिके बचपनमें जो इस प्रकारकी शिक्षा मिली उसका फल यह हुआ कि हमारा शरीर इस प्रकारका बन गया और उसके कार्य इस तरह बंध गए कि अब अपने शरीरको स्वस्थ रखनेके लिए हमें अपने शरीरसे मिहनत लेनी ही होगी।

इसलिए सर्दी और सभी रोगोंसे बचनेके लिए पहला नियम है, नियमित व्यायाम। जो शहरमें रहते हैं उन्हें नित्य खुलेमें दो-तीन मील टहलनेके अलावा सवेरे और रातको (सोनेके पहले) पांच-पांच मिनट या अधिक समयतक खूब कठिन कसरत करनी चाहिए। जो अपने हाथोंसे काम करते हैं उन्हें कुछ ऐसी कसरत करनी चाहिए जिससे दूसरे अंगोंका व्यायाम हो जाय और सारा शरीर चुस्त, दुस्त रहे। काम और व्यायाम दो अलग-अलग चीजें हैं।

२-हम यह जान चुके हैं कि मनुष्यको आदिकालमें काम

करना ही पड़ता था अन्यथा उसको भूखों मरना पड़ता था । उसका काम था शिकार । और शिकारके लिए दौड़-धूप करते हुए उसे गुद्ध हवामें गहरी सांस लेनी पड़ती थी । उस कालकी स्त्रियां न चोलीसे अपनी छाती कसती थीं और न कमरबंदसे कमर और कूल्हा । अतः वे अपने पतिके समान ही गुद्ध वायुमें गहरी सांसे ले पाती थी । गहरी सांसें लेना तो उस समयकी प्रथा ही थी, क्योंकि जिनका दम बंधा नहीं होता था उनके लिए जानवरोंका शिकार कर सकना कठिन था, और इसका अर्थ था भूखों मरना ।

इसलिए सर्दी और सभी रोगोंसे बचनेके लिए दूसरा नियम है साफ-सुथरी हवामें गहरी सांस लेना । आप जितनी अधिक गुद्ध वायुमें सांस ले सकें लें । रातको कमरेकी खिड़कियां पूरी तरह खोलकर सोइए ताकि रातकी गीतल वायु आपको अच्छी तरह मिलती रहे । फिर आप सवेरे उठनेपर देखेंगे कि आपके तन-मनमें कैसी शक्ति—स्फूर्ति है । जिन्हें दफ्तरमें बैठकर काम करना पड़ता है उन्हें सवेरे, दोपहर और रातको साफ-सुथरी हवामें एक दर्जन या अधिक बार गहरी सांसें धीरे-धीरे लेनी चाहिए । गहरी सांस लेते वक्त अगर आपका सीना दो इंच बढ़ता है तो उसे तीन इंच बढ़ानेकी कोशिश करें और जब वह तीन इंच बढ़ने लगे तो उसे चार-पांच इंच बढ़ाए बिना संतोष न कीजिए और जब वह इतना बढ़ जाय तब खूब सांसें लेना आरंभ कीजिए ।

३-आदिकालमें जब मानव-जातिकी किशोरावस्था थी, जान पड़ता है लोग चाय या कह्वे या शराबका नामतक न

जानते थे । पीनेकी चीज उनके लिए केवल पानी था । यह सच है कि इतिहासयुगके आरंभमें भी लोग जौ और अंगूरसे शराब बनाया करते थे, पर बाइबिल पढ़िए तो आपको मालूम होगा कि किस तरह एक कुलपतिने गराव पीकर अपनेको कलंकित किया और इस पापके फलस्वरूप उसके लड़के और पोतोंपर कैसी भारी विपत्ति आई ।

अतः तीसरा आवश्यक नियम यह है कि आदमीको पानी ही पीना चाहिए । कम-से-कम कोई ऐसी चीज न पीये जिसमें चाय, कहवा, शराब आदिकी तरह जहर या नशा पैदा करनेकी तासीर हो ।

४-मेरा यह दावा नहीं है कि मैंने अपने जंगली पुरुषोंके मनोविज्ञान, उनके सोचने-विचारनेके तरीकेका गहरा अध्ययन किया है । हम अपने बहुत पुराने पुरुषोंको लाकर खड़ा कर सके तो अधिकतर लोग तो उसे जंगली ही कहेंगे और कभी अपने आपको उसकी संतान माननेको तैयार न होंगे । आज यह रिवाज नहीं रहा कि प्रेमी अपनी प्रेमिकाको पीटकर बेहोश कर दे और फिर उसे अपने घर घसीट लाए । भले घरोंमें आज खुलेआम यह बात नहीं हो सकती । पर पुराने इतिहासकी खोज करनेवाले हमें बताते हैं कि पुराने जमानेमें यह बात जायज थी ।

इस विषयमें हम अपने पुरुषोंसे आगे जानेको मजबूर हैं । पर आजकी सभ्यता हमारे दिल-दिमागपर इतना बोझ डाल रही है कि जो अपना स्वास्थ्य ठीक रखना चाहते हैं उन्हें अपनी भावनाओंको संयत रखना होगा । उपन्यासोंके पात्रोंद्वारा प्रदर्शित

साहससे अब काम नहीं चलेगा । जो उत्तम स्वास्थ्य भोगना चाहते हों उन्हें तीव्र आवेगोंसे वचना चाहिए और मनको शांत, उद्वेगरहित रखना सीखना चाहिए । वेशक सर्दी और दूसरे रोगोंसे बचे रहनेके लिए यह बात भी कर्तव्य है । असंयत मन शरीरके रोगी होनेमें सहायक होता है ।

५-अति प्राचीन कालमें जरूरतभर कपड़े जुटा सकना लोगोंको अति कठिन था । पुरुष तो नामको ही कपड़े पहनते थे और स्त्रिया आज जितनी नीची कुरती और लहंगा, साया नहीं पहनती थीं । पांवोंका घुट्ठीतक ढका न रहना उस समयके समाजमें निर्लज्जताका निदर्शन न था ।

आज हम कपड़ोंसे ढक-ढककर अपनी त्वचाकी रक्षा करनेकी कोशिश करते हैं जिससे वह कमजोर हो जाती है । और अपना काम अच्छी तरह नहीं कर पाती । पुराने समयमें त्वचा शरीरकी रक्षा करती थी । ठंडी हवा, सूर्यकी किरणें, वर्षाका पानी उसपर आघात करते थे और उसे मजबूत बनाते थे, एवं इसे अपना कार्य करनेके लिए उत्तेजित करते थे । शरीरका मल निकालनेका काम त्वचाको आज भी उसी तरह करना पड़ता है जैसे पुराने जमानेमें करना पड़ता था । पर जब उसका अति संगोपन किया जाता है तब वह जैसा चाहिए वैसा काम नहीं करती । वह सुस्त हो जाती है और इससे गंदगीका कुछ भाग शरीरके अंदर ही रह जाता है ।

इसका इलाज यह है कि कपड़े पहनते वक्त अक्लसे काम लिया जाय । कोई भी ऊनी कपड़ा इस तरह न पहना जाय

कि त्वचासे लगा हो । कभी इतने कपड़े न पहनिए कि त्वचा हर वक्त गरम और पसीनेसे नम रहे । नित्य सारे शरीरको किसी खुरदरी चीजसे - (खुरदरी तौलिया, वदन साफ करनेके ब्रुश-जैसी चीजसे) एक बार जरूर रगड़िए । --

६-सबसे जरूरी बात है ठीक तौरसे खाना खाना । जिस आदमीका भोजन वही है जो होना चाहिए उसको रोग होना नामुमकिन-सा है । मैं उचित खान-पानके संबंधमें स्थानाभावके कारण यहां विस्तारसे न लिख सकूंगा । पर कुछ बहुत जरूरी बातोंको जरूर बताऊंगा, जिनके अनुसार चलनेसे सर्दीसे बचा जा सकता है ।

भोजन धीरे-धीरे कीजिए और खूब चबाइए । भोजनको -- जल्दी-जल्दी निगल जानेकी आदत छोड़िए ।

भूखसे कम खाइए । पेट भरने और तननेके पहले ही खाना बंद कर दीजिए ।

ताजा फल और तरकारियां जितनी आप खाते हैं उससे अधिक खाइए । सफेद मैदा और सफेद शक्कर आप जितनी खाते हैं उससे कम खाइए ।

मैदेके वजाय चोकरसमेत आटे और मकई तथा बाजरेकी बनी चीजे खाइए ।

चीनी अधिक न खाकर उसके वजाय गुड़, शहद, राव या किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर, छुहारा और पके केले-जैसे मीठे फल खाइए ।

अचार, मुरब्बे और डिब्बोंमें बंद खाद्योंके वजाय ताजी चीजे इस्तेमाल कीजिए ।

अगर मांस खाए बिना न रहा जाय तो साधारण अवस्थामें मांस दिनमें एक बारसे अधिक नहीं खाना चाहिए । दिनमें कई बार मांस खाना खास तौरसे हल्का दिमागी काम करने-वालोंके लिए रोगको न्यीता देना है ।

भोजन बिल्कुल सादे तरीकेसे पकाया जाय और उसमें मिर्च, मसाले, तेल, सिरका डालकर उसे खराब न किया जाय । न अधिक घी-दूध डालकर उसे भारी ही बनाया जाय ।

सादा भोजन ही सामान्य नियम होना चाहिए । मिठाइयां आदि रोज खानेकी चीजें नहीं हैं । इन्हें कभी-कभी ही खाना चाहिए ।

रोज कोई-न-कोई कच्ची चीज जरूर खाइए । इसके लिए ताजा फल और तरकारियां सर्वश्रेष्ठ हैं । फल सभी कच्चे ही खाये जाते हैं । कुछ तरकारियां ऐसी जरूर हैं जो कच्ची हजम नहीं होतीं पर पातगोभी, पालक, गाजर, ककड़ी, मूली, प्याज, टमाटर मजेमें कच्चे खाए जा सकते हैं ।

शहरमें रहनेवालोंको दिनभरमें केवल एक बार भोजन करना चाहिए और एक या दो बार नाश्ता करना चाहिए । जो काम तो हल्का करते हैं और दिनमें दो-तीन बार डटकर भोजन करते हैं वे अपने आपको बीमार बनाकर रहेंगे ।

एक बारके भोजनमें गिनतीकी कुछ ही चीजें रहनी चाहिए । बहुत-सी चीजोंको एक साथ मिला-जुलाकर खाना अप्राकृतिक है । पाचनका काम करनेवाले अंगोंको भी यह पसंद नहीं और कुछ दिनोंके बाद वे काम करनेसे इनकार कर देते हैं । जिसका अर्थ

है शरीरका रोगी हो जाना । आम तौरसे एक बारके भोजनमें चार चीजोंसे अधिक नहीं रहनी चाहिए । अगर आप एक बारके भोजनमें एक या दो चीजे ही खाकर संतुष्ट हो सकते हों तो यह और भी अच्छा है । अगर आपके भोजनमें कोई एक तरहका प्रोभूजिन (प्रोटीन) है तो वह काफी है अगर उसमें एक तरहका भी श्वेतसारवाला खाद्य है तो दूसरे ऐसे खाद्यकी आवश्यकता नहीं ।- मगर आप यह नहीं जानते कि प्रोभूजिन और श्वेतसार क्या है तो इस पुस्तकके अंतमें खाद्य पदार्थोंका जो वर्गीकरण किया गया है उसे कृपाकर देख लीजिए ।

आइए सर्दीसे बचानेवाले नियमोंको संक्षेपमें एक बार और दुहरा लें !

- १-रोज कसरत कीजिए । २-गहरी सांस लीजिए ।
- ३-शरीरको जितना पानी चाहिए उतना पीजिए । चाय, कहवा आदिसे परहेज कीजिए । ४-चित्तको शांत रखिए ।
- ५-खाना ठीक तौरसे खाइए ।

हमने सब जरूरी बातें काफी संक्षेपमें कह दी, अब सर्दीसे बचनेके उपायको सूत्ररूपमें कहकर इस प्रकरणको समाप्त करेंगे । आप यह छोटा-सा वाक्य याद रखें ।

रहन-सहन उचित रखें ।

फिर आपको न सर्दी होगी न कोई दूसरा रोग ।

दूसरा भाग

: १ :

पुराना जुकाम

सर्दी-प्रकरणमें कही हुई कुछ बातोंको मैं यहां जान-बूझकर दुहरा रहा हूं। सर्दी और जीर्ण यानी पुराना जुकाम दरअसल एक ही चीज है। सर्दी कुछ दिन रहकर चली जाती है और पुराना जुकाम आम तौरसे सालों चलता है। और कभी-कभी जिंदगीभर भी। कालके इस भेदको निकाल दें तो सर्दी और जुकाम विल्कुल एक चीज है। सर्दीके विषयमें जो कुछ लिखा जा चुका है उसे कृपाकर फिर पढ़ लीजिए। उससे जुकामके बारेमें आगे जो कुछ लिखा जायगा उसे आप आसानीसे समझ सकेंगे। कुछ बातें दुहराई भी गई हैं, पर वे बहुत जरूरी हैं।

जुकामके कारण अलगसे बतानेकी जरूरत नहीं है, क्योंकि सर्दी और जुकामके कारण जाननेके लिए आपको सर्दीके प्रकरणमें लिखी हुई बातोंको फिरसे पढ़ जाना चाहिए।

पुराना जुकाम एक बहुत ही आम और बहुत ही तकलीफ-देह बीमारी है। इसका फैलाव सभ्य जगतके बराबर है, अर्थात् जहां-जहां सभ्यताकी पहुंच है वहां इसका भी प्रवेश है। यद्यपि जुकामसे बहुत-लोगोंकी मृत्यु नहीं होती अर्थात् बहुत

थोड़ोंकी मृत्युका कारण यह बताया जाता है, तो भी जुकाम और कब्ज मिलकर जितनी मौतोंका कारण होते हैं उतनी मौतें और किसी भी रोगसे नहीं होती। जुकाम और कब्जसे शरीर इतना अशक्त हो जाता है कि दूसरे रोग आसानीसे उसमें घर कर लेते हैं और यही आखिरी मर्ज रोगीकी मृत्युके कारण बन जाते हैं।

अधिकतर रोगोंके कारण संक्षेपमें ये हैं—

१—रहन-सहनका गलत तरीका और खासकर अनुचित खानपान।

२—अयुक्त आहारके साथ दूसरी बुरी आदतें जुड़कर अपच पैदा करती हैं। अपचसे कोई खास तकलीफ नहीं होती पर रोगीकी जीभ सफेद और गंदी हो जाती है, चेहरे और वदनकी कांति चली जाती है, मुहपर मुहांसे निकल आते हैं, दिल-दिमाग कमजोर हो जाते हैं और आंखोंके सफेद हिस्सेका रंग बदलकर अस्वाभाविक हो जाता है।

३—पाचन-क्रियाके बिगड़ जानेके बाद रक्त दूषित हो जाता है और फिर बहुतसे रोगियोंका शरीर अम्लप्रधान हो जाता है।

४—इस दशामे आम तौरसे लोगोंको कब्ज और जुकाम रहने लगता है।

५—जुकाम और कब्ज हो जानेपर—जिनसे सभ्य जगतका कम-से-कम आधा भाग पीड़ित है—कोई भी रोग लग जाना संभव है—जिनका रक्त शुद्ध है और जो ठीक रहन-सहन रखकर कब्जसे बचे रहते हैं उनके पास जुकाम क्या कोई भी रोग नहीं फटक सकता।

कृपया याद रखें कि जुकामका कारण न मीसिम है और न कीटाणु, इसका सही कारण गलत रहन-सहन खासकर अनुचित खान-पान है। जिनका भोजन ठीक है उन्हें जीर्ण जुकाम होनेका भय नहीं है।

जुकाम रोग तो है पाचन और रक्तका, पर केवल इसके लक्षण इलैज्मिक कलामे प्रगट होते हैं। हजारों आदमियोंको जुकामने बहरा बना डाला—जुकामके कारण पैदा हुए बहरेपनका इलाज कानके अंदरकी बनावटमें फर्क पड़ जानेके पहले ही किया जाय और उचित रीतिसे किया जाय तो उसके अच्छे हो जानेकी पूरी संभावना रहती है। पर जब कानकी बनावटमें खराबी आ जाती है तब श्रवण-शक्तिका लौटना संभव नहीं होता। जिनका कान ठीक होने लायक होगा उन्हें केवल यह बताना होगा कि उनका आहार-विहार क्या होना चाहिए। उनका कान बिना किसी स्थानीय चिकित्साके अपने आप ठीक हो जायगा।

जुकाम शरीरके किसी भी भागकी इलैज्मिक कलामें हो सकता है। मैं शरीरके विभिन्न अंगोंमें होनेवाले जुकामको डाक्टर जिन नामोंसे पुकारते हैं उनकी एक छोटी-सी सूची यहां देता हूं :—नेत्रच्छदान्तशोथ (Blepharitis), कर्णशोथ (Otitis), गमनाशोथ (Rhinitis), श्वसनीशोथ (Bronchitis), जठरशोथ (Gastritis), स्थूलान्यशोथ (Colitis), मलाशयशोथ (Proctitis) और मूत्राशयशोथ (Cystitis)। याद रखिए कि जुकाम शरीरके किसी भी अंगमें

क्यों न हो, एक ही चीज है। और इन भड़कीले नामोका कोई महत्त्व नहीं है।

पुराने जुकाममें श्लैष्मिक कला या तो मोटी होती जाती है या बहुत पतली (क्षीण)। रोगके आरंभमें वह अंदरकी ओरसे सूजकर मोटी हो जाती है तब इसपर रेशेदार मांस-तंतु जंम जाते हैं। इन मांसतंतुओंमें सिकुड़नेका स्वभाव होता है। और अगर जुकाम बहुत बुरे प्रकारका हुआ तो यह सिकुड़न लंबे अरसेतक होती रहती है। जिससे श्लैष्मिक कलामे रक्तका संचरण ठीक तौरसे नहीं हो पाता और वह पीली पड़ जाती है।

गुरु-गुरुमें जुकाम तर प्रकारका होता है। इसमें श्लेष्मा काफी मात्रामें निकलता रहता है। इसका अर्थ यह है कि रक्त दूषित द्रव्यसे लदा हुआ है और यह दूषित द्रव्य श्लैष्मिक कलाके रास्ते निकलनेकी कोशिश कर रहा है। श्लेष्मा गुक्लि (अल्ब्यूमिन) मिला हुआ एक सफेद द्रव्य है, और जब वह जुकामके कारण अधिक मात्रामे निकलता है तो देहको कमजोर कर देता है।

जुकाम सूख भी जाता है तब सूखे श्लेष्माकी पपड़ियां नाक या श्लैष्मिक कलासे आवृत दूसरे अंगोंसे निकलने लगती हैं। अधिकतर लड़कोंको नाक खुजलानेकी आदत जुकामके कारण ही पड़ती है, उनकी नाककी श्लैष्मिक कला रोगयुक्त हो जाती है और साफ नहीं रह पाती। इस विषयमें वच्चोके मा-बाप ही दोषी होते हैं, जिनपर वच्चोके खिलाने-पिलानेकी जिम्मेदारी रहती है। वच्चोको उचित भोजन दिया जाय तो उन्हें कभी जुकाम न हो।

जुकाम कुछ अरसेतक बना रहे तो श्लैष्मिक कला निश्चित रूपसे कमजोर हो जाती है। जबतक यह कमजोर नहीं होती तबतक यह अपना काम ठीक तौरसे करती रहती है। कमजोर हुई श्लैष्मिक कलामे अनेक प्रकारके रोग आसानीसे जड़ जमा लेते हैं, कुछके नाम ये हैं :—यठ्मा, आमाशयका घाव, फुफ्फुस-पाक (निमोनिया), गुरदेकी पथरी, मूत्राशयकी पथरी, मूत्राशयका घाव इत्यादि। जुकाम बहुतोके श्वयंरोगका कारण होता है और चूँकि यह रोग पंद्रह प्रतिशत लोगोके प्राण लेता है, इसलिए जुकामसे बचे रहने और हो जानेपर उससे गीघ छुटकारा पानेकी आवश्यकता स्वयं सिद्ध है।

आमाशय, यकृत और आंतोंके अनेक रोग जुकामके ही परिणाम होते हैं। नाक, गले और फेफड़ेके अधिकतर रोग जुकामसे ही पैदा होते हैं। जुकामके कारण आँख और कानमें अनेक रोग हो जाते हैं। मेरा विश्वास है कि इन तथ्योंको जान लेनेके बाद हर आदमी जो जुकामसे पीड़ित है इस बुराईसे छुटकारा पानेकी कोशिश करेगा, क्योंकि जबतक जुकाम रहेगा, दूसरे बहुतसे रोगोंके होनेका डर बना रहेगा। जिन्हें जुकाम रहता है उन्हें ब्रसनीगोथ, फुफ्फुसपाक मियादी बुखार, आंत्रपुच्छगोथ (अपेंडिसाइटिस) जैसे बहुतेरे तीव्र रोग आसानीसे हो जाते हैं।

जुकामके जालसे शरीरको मुक्त करना आसान है। बच्चे तो इस रोगसे आनन-फाननमे छुटकारा पा जाते हैं।

आम तौरसे जवान आदमीका जुकाम कुछ हफ्तों या

कुछ महीनोंमें चला जाता है। यों इलाज गुरु होनेपर जुकामके सारे लक्षण बहुत जल्द शांत हो जाते हैं, पर गरीरकी पूरी सफाई होनेमें काफी समय लगता है और तभी जुकाम अच्छा हुआ समझा जाना चाहिए। रक्त जवतक शुद्ध नहीं हो जाता, और विपकी बड़ी मात्राएं श्लैष्मिक कलाकी राह निकालनेकी उसकी आवश्यकता जवतक दूर नहीं हो जाती रोग पूरी तरह गया हुआ नहीं समझा जा सकता। कई बार बीस-बीस वरससे चले आते हुए जुकामके सारे लक्षण दो सप्ताहसे भी कममें गायब हो गये हैं, पर लक्षणोंके चले जानेसे रोगी तो स्वस्थ नहीं हो जाता। पूर्ण आरोग्यकी प्राप्ति तभी समझी जायगी जब शरीरका हर एक अंग विकारहीन और स्वच्छ हो जायगा और इस सफाईमें जवानोंको भी कई महीने लग जाते हैं।

चालीस-पचास वरस अथवा इससे भी कुराने जुकामपर विजय पाना कठिन होता है, पर विजय मिल सकती है। कठिनाई यह है कि इतने अरसेमें जुकाम आदत बन जाता है और आदत मुश्किलसे छूटती है। गरीर किसी तरह पुराने आदतोंको छोड़ना नहीं चाहता। जिनकी उम्र ज्यादा हो गई है उनके लिए जुकामसे छुटकारा पानेका यही उपाय है कि स्वाभाविक ढंगसे जीवन बिताए। जवतक जुकामसे गरीरके अवयव बहुत अधिक क्षतिग्रस्त न हो गये हो उसके अच्छे होनेकी पूरी आशा है। अंगोंकी बनावटमें बहुत ज्यादा खराबी आ गई हो तो उनका पहली हालतमें आ सकना कठिन होगा, तो उनमें सुधार और थोड़ा-बहुत नवनिर्माण हो सकता है। जुकामके कारण

पैदा हुआ वहरापन, जो कभी-कभी असाध्य हो जाता है उसका यही कारण है कि कानकी वनावटमें खराबी पैदा हो गई है।

यहां खराबीका अर्थ है उच्च प्रकारकी धातुकोगाओंका निम्न प्रकारकी धातुकोगाओंमें बदल जाना। शरीरका साधारण नियम यह है कि उसकी किसी धातु या किसी अंगका ह्रास हो जानेके बाद वह धातु या अंग पूर्ववत् परिणत नहीं हो सकता। यही कारण है कि हृदयपर एक बार चरबी छा जानेके बाद उसके रोगमुक्त होनेपर भी वह पहलेकी तरह बलवान नहीं बन पाता, घावका दाग हमेशा ही बना रहता है, यकृतकी कोगाएं अत्यधिक विकृतिके पश्चात् स्वस्थ हो जानेपर भी पूर्व दशाको प्राप्त नहीं होतीं और इसलिए श्लैष्मिक कलाकी वनावटोंमें फर्क आ जानेके बाद वह विल्कुल यथापूर्व नहीं बन पाती।

रोगके साध्य या असाध्य होनेका बड़े-से-बड़ा नियम जो जुकाम और दूसरे सभी रोगोंपर समान रूपसे घटित होता है, यह है—शरीरके विभिन्न अंगोंके कार्यमें गिरिलता आ गई है तो उचित चिकित्सासे रोगमुक्ति संभव है। अगर शरीरका ढांचा ही क्षतिग्रस्त हो गया है तो उसका रोगसे पूरी तरह मुक्त होना असंभव है।

पर पुराने जुकामके अधिकतर रोगी अच्छे हो सकते हैं और श्लैष्मिक कलाकी वनावटमें खराबी आ जानेके बाद भी रोग बहुत कुछ दूर किया जा सकता है।

दवाएं लोगोंको बोखा देने और फंसानेकी तरकीब है। उनसे जुकामका कोई रोगी न अच्छा हुआ न होगा। बाजारमें

जुकामकी कितनी ही दवाए लवे-चौड़े दावोंके साथ विकती हैं। मैंने कई वरससे इन दवाओंकी ओर अधिक ध्यान नहीं दिया, पर मैं जानता हूँ कि इनमें अक्सर ऐसी नशीली चीजे रहती हैं जिससे इनका व्यवहार करनेवालोंको इनकी आदत लग जाती है। कोकिन (Cocain), मारफिन (Morphin), एट्रोपिन (Atropin) आदि अनेक दवाए हैं जिनका उपयोग करके बलगम निकलना रोका जा सकता है। पर इन दवाओंके इस्तेमालसे दवाओंका चस्का लग जाता है, जिसको रोकना रोगीके लिए कठिन होगा। ये दवाए शरीरकी ग्रंथियों-से रस और शरीरके मल बाहर निकलना रोककर अनेक भयानक रोग उत्पन्न कर सकती हैं। जुकाममें ग्लैण्माका अधिक निकलना रोग नहीं है, यह केवल इस बातका चिह्न है कि शरीरका रक्त बहुत दूषित हो गया है। जरा सोचिए कि श्लैष्मिक कलापर जरा-सा कोई मरहम लगा देना या उसे पिचकारीसे धो देना और कहना कि हमने जुकाम अच्छा कर दिया कितनी बड़ी मूर्खता है। रोगके लक्षणोंसे लड़नेसे लाभ ? रोगको दूर करनेके लिए उसकी जड़को पकड़ना चाहिए और उसके कारण या कारणोंको मिटाकर सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहिए।

तब दवाओंसे यह उम्मीद क्यों करते हैं कि वे रोगको मिटाएंगी और उनके खरीदनेमें अपने पसीनेकी कमाई क्यों फेंकते हैं, जब कि उनसे किसी लाभकी तनिक भी आशा नहीं है ? कुछ दवाएं ऐसी जरूर हैं जो आपको लाभ पहुंचा सकती

हैं। पर रोगके कष्टको कम करना और रोगको जड़से दूर करना दोनोंमें बड़ा अंतर है।

जुकामसे मुक्ति पानेका एक ही अच्छा इलाज है और वह है उचित आहार-विहार। पर आइए जरा इस रोगमें आराम देनेवाले उपायोंपर थोड़ा विचार कर लिया जाय।

आंख आ जानेपर धीरे-धीरे पलकोंको साफ पानीसे या पानी-में जरा-सा बोरिक एसिड मिलाकर धोना चाहिए। आंखोंमें कोई भी तेज दवा न डालनी चाहिए, उससे आंखोंकी इलैज्मिक कलाको नुकसान पहुंचनेका डर रहता है। आंखोंका कष्ट बहुत अधिक हो तो उन्हें तेज रोगनीसे भी बचाना चाहिए।

नाकमें जुकाम होनेपर और खास तौरसे सूखा जुकाम जिसमें नाकके अंदर पपड़ी पड़ती रहती है, कोई चिकनी चीज हल्की पिचकारीसे नाकके अंदर छिड़कनी चाहिए या वहां कृमिविहीन सफेद वैसलीन या नारियलका तेल उंगलीसे चुपड़ देना चाहिए। कपूरसे भी यह काम किया जा सकता है। किसी हल्की-सी कृमिनाशक औषधसे नाक धोई भी जा सकती है पर वह दवा ऐसी न हो जिससे नाककी इलैज्मिक कलामें जलन पैदा हो जाय। जुकाम होनेपर कुछ लोग नाकसे नमक मिला हुआ पानी भी सुड़कते हैं। इस उपायसे नाक जरूर साफ होती है, पर यदि यह क्रिया बार-बार की जाय या पानीमें नमककी मात्रा अधिक हो तो इलैज्मिक कलाको यह क्रिया कड़ा कर देती है और सुखा भी देती है, इसलिए इस विधिसे हम आपको बचाना चाहते हैं। थोड़ा-सा खानेका सोडा पानीमें

मिला लिया जाय तो नाकको घोनेका अच्छा घोल तैयार हो जाता है ।

जुकामसे पैदा हुआ बहरापन थोड़े ही दिनका हो तो गलेपर पानीकी गीली पट्टी रखनी चाहिए । एक कपड़ेको ठंडे पानीमें भिगोकर केवल इतना निचोड़िए कि उससे पानी टपकना बंद हो जाय, इस कपड़ेको गलेके चारों ओर लपेटनेके बाद उसपर एक सूखा ऊनी कपड़ा लपेटकर तीस-चालीस मिनटतक रहने दीजिए । यह पट्टी दिनमें कई बार बांधी जा सकती है । इससे गला और कर्ण-नलिकाएं साफ होगी जिससे श्रवणशक्ति बढ़ेगी ।

गलेके जुकामको ठीक करनेके लिए, रोज सबेरे आधे नीबूका रस पानीमें मिलाकर पीना चाहिए । इस पानीमें शक्कर मिलाकर उसका शर्बत बनाइए । जिनकी नाक और गलेमें जुकाम बना रहता है वे नीबूका रस मिले हुए पानीसे कुल्ला करके अपना मुंह अच्छी तरह साफ कर लिया करे ।

यकृत या जिगरका जुकाम होनेपर नीबूका रस मिला हुआ पानी पीनेसे लाभ होता है ।

ऊपर बताई हुई विधियोंसे जुकाम चला नहीं जायगा, केवल इतना ही होगा कि रोगके स्थानकी सफाई होगी और कुछ आराम मिलेगा । हमें रोगके लक्षणोंसे नहीं रोगसे छुटकारा पानेकी कोशिश करनी चाहिए और यह उचित आहार-विहारसे ही हो सकता है ।

रोगका कष्ट घटानेके लिए दवाएं ली जा सकती हैं पर अच्छा यही है कि उनसे दूर रहा जाय । वे रोगको दूर तो करनेसे रहीं, उलटा कुछ नुकसान पहुंचा सकती है ।

पुराने जुकामका इलाज

जुकामके प्रायः सभी रोगी उसने छुटकारा पा सकते हैं। इसके लिए चाहिए इरादेकी मजबूती और लगन। पर रोगमुक्तिका मूल्य रोगकी चिकित्सामें लगनेवाली शक्तिसे बहुत अधिक है। जो उचित चिकित्साद्वारा जुकामसे छुटकारा पायेंगे उनका स्वास्थ्य इतना बढ़िया हो जायगा कि आगे जिंदगीभर वे रोगोंसे बचे रह सकेंगे। ठीकाऊ स्वास्थ्य बनाने और परिपुष्ट शरीर प्राप्त करनेके लिए निश्चय ही उन्हें अपनी कुछ आदतें बदलनी पड़ेगी।

जिन्हें जुकाम रहता है उनमेंसे बहुतोंको कब्ज भी रहता है। यह अस्वाभाविक स्थिति मुनासिब इलाजसे चली जायगी पर कब्ज जितना पुराना होगा उसी हिसाबसे उसके जानेमें ज्यादा दिन लगेंगे। इस रोगका इलाज भी वही है जो दूसरे सब रोगोंका उचित आहार-विहार। कब्जपर विजय पानेमें बदनको मोड़नेवाली कसरतें, गहरी सांस लेना, पेटकी मालिश और उचित भोजन बहुत सहायक होते हैं। भोजनपर खास तौरसे ध्यान देना जरूरी होता है। कब्जसे छुटकारा पानेके लिए ताजा प्राकृतिक चीजें खानी जरूरी है। इससे रक्त शुद्ध होता है और शरीर सजीव। भोजनमें ज्यादातर फल और

तरकारियां होनी चाहिए । कब्जसे कष्ट पानेवालेको मैदे और चीनीकी वनी चीजोंको कम-से-कम खाना चाहिए । चीनीकी जगह वे शहद, अंजीर, किशमिश और मुनक्केका व्यवहार करे और मैदाकी जगह गेहूं, नकई और वाजरेके बिना छने हुए आटेका । इन खाद्योंमें इनके बहुमूल्य प्राकृतिक नमक सुरक्षित रहते हैं । मैदेकी वनी चीजें और सफेद गव्बर कब्ज पैदा करती हैं । वे जल्दतरसे ज्यादा साफ की हुई होती हैं । प्राकृतिक भोजन आंतोंको अपनी स्वाभाविक स्थिति बनाये रखनेमें सहायक होते हैं ।

यदि कब्ज सख्त हो तो उसके लिए वस्ति और कोई मामूली-सा रेंचक भी लेनेकी जरूरत हो सकती है । इनसे कब्ज जाता नहीं, ये केवल आंतोंको साफ रखनेमें सहायक होते हैं और जुकामसे छुटकारा पानेके लिए आंतोंको साफ रखना जरूरी होता है ।

सर्दीका इलाज बताते हुए कसरत, गहरी सांस लेना, काफी पानी पीने और विचारके संबंधमें जो बातें बताई गई हैं पुराने जुकामके रोगीके लिए भी उनका अनुसरण आवश्यक है । अपना सारा शरीर भी रोज एक बार तलहथी या किसी खुरदरे तौलियेसे रगड़ना चाहिए । इससे त्वचा सतेज और सक्रिय होती है और सक्रिय त्वचा गरीरकी गदगी बाहर निकालनेमें सहायक होता है ।

जीर्ण जुकाममें भोजन

कम-से-कम दसमें नौ आदमियोंके जुकामका कारण भोजन-की गलती है। इसलिए चिकित्साका सबसे आवश्यक अंग है क्या और कैसे खाना चाहिए इसका ज्ञान। आमतौरपर लोग जो कुछ भी सामने आता है खाते हैं और हर तरहकी चीजोंको एक साथ खाते हैं। उन्हें इसका कोई ज्ञान नहीं होता कि चीजें कौन-कौन-सी साथ खाई जा सकती हैं एवं कौन-सी नहीं। उनका विश्वास है कि उनको पुष्टिकर खाद्य यथेष्ट मात्रामें मिलना चाहिए और वे इस विश्वासके अनुसार चलकर रोगोंको बुलाते हैं। अपने कष्टके कारण वे स्वयं हैं। इसका असल कारण है सही जानकारीका अभाव। पर प्रकृति यह भी कहती है कि हमारे कानूनको न जानना किसीको दंडसे बचा नहीं सकता। उसके नियमोंकी अवहेलना चाहे अज्ञानवश की जाय या कमजोरी या स्वभाव-दोषवश वह सबको समान रूपसे रोगोंकी शक्लमें ढण्ड देती है।

जुकामके रोगीके लिए भोजनका प्रश्न बहुत महत्त्वका है। इसलिए पहले इसके संबंधमें कुछ व्यापक नियम बताऊंगा कि भोजनमें क्या-क्या होना चाहिए।

१-भोजनको खूब चवाइए और धीरे-धीरे खाइए इसका पालन रोगी और स्वस्थ दोनोंपर फर्ज है ।

भोजनके सबधमे सबसे पहला और आवश्यक नियम यह है कि जो कुछ खाइए खूब चबाकर खाइए और धीरे-धीरे खाइए ।

२-दूसरा नियम यह है भोजनमें मिताहारी बनिए । यह नियम भी करीब-करीब पहले नियमके जितना ही आवश्यक है । जुकाम गलत भोजन करनेसे होता है और जरूरतसे ज्यादा खाना भोजनसंबंधी पापोमे सबसे बड़ा पाप है । अधिक खाना अपच पैदा करता है, अपचसे वायु और अम्लता उत्पन्न होती है, तथा आगे चलकर भोजनके आतोमे सड़ने लगनेके कारण विष उत्पन्न होता है । अपचसे पैदा हुई इन चीजोका कुछ भाग रक्तद्वारा सोख लिया जाता है जिससे वह विकारयुक्त एवं अम्लप्रधान हो जाता है, वह रक्त शरीरके सारे भागोमे भ्रमण करता है और प्रत्येक कोशाको रोगी बना देता है । जब रक्त और शरीरके सारे तंतु विकारयुक्त हो जाते हैं तब कोई-न-कोई रोग तो होना ही चाहिए और अकसर यह रोग जुकामके रूपमे प्रगट होता है ।

भोजनमें मिताहारी बनिए

आप पूछ सकते हैं 'मिताहार'का अर्थ क्या है ?

मिताहारका अर्थ यह है कि भोजन उतना ही किया जाय जिससे शरीरको पूरा पोषण मिल जाय, पर भोजनका कोई अश रोग पैदा करनेके लिए शरीरमे बचा न रहे । जो बहुत

अधिक खाते हैं उन व्यक्तियोंमें आपको इनमेंसे एक या अनेक लक्षण जरूर मिलेंगे—मलिनवर्ण, त्वचाका पीलापन या भूरापन लिए हुए होना, मुहपर मुहांसे, फुंसियां, खाज, आंखके सफेद भागोंमें पीलेपन या हरेपनकी छाया, बार-बार सर्दी लगना या जुकाम होना, जीभका पीला या सफेद रहना, पित्तका आधिक्य, आमाशयमें अम्लरसकी अधिकता, डकार आना या अघोवायुका खुलते रहना, भोजनके बाद ऊंघना, थकावटकी अनुभूति, सवेरे सोकर उठनेके बाद सुस्ती, सवेरे मुंहका फीका हो जाना, सवेरे जलका स्वाद बुरा लगना, सवेरे वदनका भारी मालूम होना, सिरका भारी रहना या सिर-दर्द रहना । ये चिह्न इस बातकी निशानी हैं कि शरीरमें भोजन अवश्य-कता से अधिक पहुंच रहा है । जो अधिक खाता है उसमें, सारे नहीं तो इनमेंसे कुछ लक्षण अवश्य उपस्थित रहते हैं । मुटापा अधिक भोजन करनेकी खास पहचान है ।

जो भोजनके संवन्धमें मिताहारी है उनमें आपको इनमेंसे कोई भी लक्षण न मिलेगा । वे स्वस्थ दिखाई देंगे और अपनेको स्वस्थ अनुभव भी करेंगे । जब वे सवेरे उठेंगे तो प्रकृति उन्हें आनंददायक और सुंदर प्रतीत होगी और वे अपने आपको दिनभर काम करनेके लिए तैयार पायेंगे । न उन्हें कहीं दर्द होगा, न कोई कष्ट और न जिगरकी खराबीके कारण उन्हें जरा-सी बातपर गुस्सा ही आवेगा । जो ठीक तौरसे भोजन करते हैं उनका तन और मन दोनों निर्मल और प्रसन्न रहते हैं ।

३-भोजनको बहुत सादा बनाइए । न उसे बहुत भूलिए, न जलाइए और न कड़ाहीका ही व्यवहार कीजिए ।

४-ताजी चीजे काफी खाइए और जहांतक हो सके अचार, मुरब्बे, चटनी और डब्बोमें वंद चीजोसे बचिए । खाद्यको डब्बोमें वंद करते समय उसकी रक्षाके लिए उसमें कुछ रासायनिक द्रव्य मिलाये जाते हैं, जिससे उसके स्वास्थ्यदायक गुण बहुत कम हो जाते हैं । अतः ताजा भोजन सर्वश्रेष्ठ है । ताजा फल, तरकारियां प्राप्त कर सकना सभी समय संभव है । गर्मी, जाड़ा, वरसात सब समय ऋतुके अनुसार अच्छे फल और तरकारियां मिलती हैं । सूखे फल भी काममें लाये जा सकते हैं ।

५-जहांतक हो सके खानेकी चीजोको उनकी प्राकृतिक अवस्थामें ही उपयोग कीजिए । सफेद शक्कर, सफेद मैदा खूब छाटा हुआ चावल, मांस और डब्बोमें वंद फल आदि सत्त्वहीन खाद्योका व्यवहार जहांतक हो सके न कीजिए । इनके बजाय चोकरदार आटे, कनसमेत चावल, गुड, गहद, मीठे फल, ताजे फल और ताजी तरकारियोंको काममें लाइए । हो सके तो गरम किये या उवाले हुए दूधके बजाय कच्चे दूधका ही सेवन कीजिए । आम तौरसे दूधमें जो कीटाणु रहते हैं वे कोई हानि नहीं पहुंचा सकते । दूध सफाईसे दुहवाइए और दूधके साथ-साथ अपने हिस्सेके सजीव कीटाणु भी पीजिए । अगर आप मुर्दा कीटाणु पीना चाहते हैं तो दूध गरम कर लीजिए पर याद रखिए स्वास्थ्यकी दृष्टिसे गरम किया हुआ दूध कच्चे दूधकी अपेक्षा घटिया है । कुछ लोग केवल

दूधकी गंदगी दूर करनेके लिए उसे गरम करते है, पर दूधको गरम करनेसे उसकी गंदगी कैसे दूर हो सकती है ? जो वच्चे केवल उवाले दूधपर रखे जाते है उनकी देह पनपती नही है ।

६-दूध, मलाई और पनीरको थोड़ी मात्रामे खाइए । ये अच्छी चीजें हैं, पर जुकामके रोगियोका यह अनुभव है कि इनके अधिक सेवनसे रोग बढ़ जाता है । जुकामके बड़ी उम्रवाले रोगियोको, जो कई चीजे साथ खाते है, दिनमें एक बारसे अधिक दूधका प्रयोग नही करना चाहिए । जिनकी आंखोका रंग खराब हो गया है उन्हें तबतक मलाई या पनीर नही खानी चाहिए जबतक उनका रंग साफ न हो जाय ।

७-कुछ ताजा फल और कच्ची तरकारिया नित्य और अवश्य खाइए । ताजा फल और कच्ची तरकारियोंके व्यवहारकी सलाह देनेका कारण यह है कि इनसे लोहा, चूना, सोडा आदि आवश्यक प्राकृतिक लवण शरीरको ऐसे रूपमें मिलते है जिस रूपमें शरीरको उनकी जरूरत होती है । ताजा फल और कच्ची तरकारियां शरीरका गोधन करती है और वे रक्तको क्षारप्रधान बनाती है । रक्तका क्षारप्रधान रहना स्वास्थ्यके लिए आवश्यक है । फल और तरकारियां आहारको आत्मोमे जाकर सड़नेसे भी बचाती है और इस प्रकार शरीरको नीरोग रखनेमे सहायक होती है ।

८-मांस या माससे बने खाद्य दिनमें एक बारसे अधिक नही खाने चाहिए । मासवाले खाद्योमे हर प्रकारके मास और मछलीको भी गिनना चाहिए । पहले लोगोका ख्याल था कि शरीरको सवल बनानेके लिए मांस खाना आवश्यक

है। पर अब यह सावित हो गया है कि अधिक मांस खाना शरीरको मजबूत नहीं कमजोर बनाता और रोग उत्पन्न करता है। पहले लोग समझते थे कि शारीरिक श्रम करनेवालोंको दिनमें तीन बार मांस खाना ही चाहिए, पर अब मालूम हुआ है कि मजदूरको किरानी बाबूसे अधिक मांसकी जरूरत नहीं है। हां, उसे चाहिए अधिक चिकनाई, श्वेतसार और मीठा। शरीरको बनाए रखनेके लिए प्रोभूजिनोंकी जरूरत होती है, पर उसकी मात्रा आवश्यकतासे अधिक हो जाय तो जितनी जल्दी शरीरमें वह बिगाड़ पैदा करता है उतनी जल्दी दूसरा खाद्य नहीं करता। प्रोभूजिन किन-किन खाद्योंमें अधिक पाया जाता है इसके लिए इस पुस्तकके अंतमें दी हुई तालिका देखिए।

९-अधिक चीजें एक साथ मिलाकर न खानेका नियम बना लीजिए। आम तौरसे जैसा भोजन किया जाता है वैसा भोजन करना पेटपर अत्याचार करना है। लोग एक साथ दाल, चावल, रोटी, मक्खन (घी), मांस, आलू, एक-दो तरकारियां और कुछ मिठाइयांतक खा जाते हैं और कुछ लोग तो इसके बाद चाय-कहवा भी पीते हैं। लोग तो इस खानेको भी सादा कहते हैं, पर किसीको भी इतनी चीजें एक साथ खानेकी जरूरत नहीं है। प्राकृतिक अवस्थामें आप किसी भी प्राणीको इस प्रकार खाद्योंको मिलाकर खाते नहीं पायेगे।

भोजनमें बहुत-रहेतो चार-पांच चीजें। आम तौरसे तो चार या इससे भी कम चीजें रहनी चाहिए। जो केवल एक, दो या तीन चीजें एक साथ खाकर संतोष कर सकते हो वे ऐसा जरूर करें।

हर वार कई तरहकी चीजें एक साथ खानेसे आदमी ज्यादा खा जाता है और अधिक खाना शरीरके लिए हानिकारक है।

१०-ब्रंधे वक्तपर भोजन कीजिए। कुछ लोग दिनमें केवल दो बार भोजन करते हैं और दो बार खाकर ही काफी तंदुरुस्त हैं। लड़कोंको छोड़कर औरोंको दिनमें तीन बारसे अधिक हरगिज न खाना चाहिए। इनके बीच-बीचमें कुछ खाते रहना बुरा है, कुछ लोग यों ही सवेरे, दोपहर, शाम, तीन बार डटकर खाते हैं और ऊपरसे एक-दो बार नाश्ता भी करते हैं। यदि आप दिनमें तीन बार खाना ही चाहते हों तो खाइए, पर फिर बीचमें पानीके सिवा कोई दूसरी चीज न लीजिए।

११-दिनका अधिक श्रमवाला काम समाप्त हो जानेके बाद ही पूरा भोजन करना चाहिए। आप कड़ी मेहनत भी करते रहे और भोजन भी पचता रहे ये दोनों काम शरीरसे एक साथ नहीं हो सकते। सोचना भी श्रम है, इसमें भी हमारे शरीरको काम करना पड़ता है। जब मन अधिक उद्विग्न हो तब भोजन कभी नहीं करना चाहिए।

१२-जो जल्दी-से-जल्दी जुकामसे मुक्त होना चाहते हों उनकी यह इच्छा आम तौरसे उपवाससे पूरी हो सकती है। जब शरीरमें गंदगी भरी रहती है तब तीन-चार सप्ताहतक उपवाससे भी काम नहीं चलता। ऐसी स्थितिमें भोजनके सुधारसे ही काम लेना चाहिए। पर तीस वर्षसे कम उम्र-वालोंका उपवास सदा सफल होता देखा गया है।

अधिकतर लोगोंको तो स्वास्थ्यके नियमोंका पालन और

उचित आहारका रास्ता पकड़ना चाहिए । कोई भी सादा भोजन परिमित मात्रामें करनेसे लाभ होगा, वरतें कि खानेकी चीजोंको चुनने-पकाने आदिका काम ठीक तौरसे किया जाय और कौन-कौन-सी चीजे एक साथ खाई जा सकती हैं और कौन-सी नहीं, इसका ध्यान रखा जाय ।

जुकामके रोगियोंको रसदार तरकारिया काफी मात्रामें खानी चाहिए । कंद भारी होते हैं, उनका उपयोग रोटी-चावलकी जगह ही करना चाहिए ।

शारीरिक श्रम करनेवालेको श्वेतसारकी अधिक आवश्यकता होती है और मानसिक काम करनेवालेको फलतरकारियोंकी । उसे शारीरिक श्रम करनेवालेके बराबर रोटियोंकी जरूरत नहीं होती ।

रोजके भोजनका क्रम इस प्रकार हो सकता है :—

सवेरेका नाश्ता—इसके लिए मौसिमका कोई भी ताजा फल लेना चाहिए । एक साथ दो प्रकारके फल भी हो सकते हैं । कभी एक प्रकारका ताजा फल और साथमें थोड़ी किशमिश, मुनक्का या खजूर-सा कोई मीठा फल ले सकते हैं । सप्ताहमें दो बारके नाश्तेमें कोई एक ताजा फल और पाव-डेढ़-पाव दूध या मठा लिया जा सकता है ।

दोपहरके भोजनमें गेहूं, बाजरे, ज्वार या मक्कईकी रोटी या चावल और करीब पावभर कच्ची तरकारिया रखे । कच्ची तरकारियोंके लिए गाजर, मूली, खीरा, ककड़ी, प्याज, टमाटर, पालक, पातगोभी-सी कोई कच्ची खाने लायक दो-तीन चीजे लेनी चाहिए और उन्हें छोटा-छोटा कर मिला

लेना चाहिए। ऊपरसे थोड़ा नीबूका रस निचोड़ दिया जा सकता है। कभी-कभी इसमें थोड़ा-सा अच्छा दही भी मिलाया जा सकता है। इन तरकारियोंमें कभी-कभी संतरा छीलकर या रसभरी काटकर मिलाई जा सकती है। कभी थोड़ी किशमिश भी डाली जा सकती है। इस तरह फेर-बदल करके कच्ची तरकारियोंको बहुत स्वादिष्ट बना सकते हैं।

गामका भोजन होना चाहिए थोड़ी रोटी, एक-दो तरकारियां और कुछ फल।

हफ्तेमें दो-तीन दिन दाल भी ली जा सकती है। पर दाल गाढ़ी बनानी चाहिए, नहीं तो रोटी चवाई नहीं जा सकती और बिना चवाई ही पेटमें चली जाती है। दालके बदले मूंग, मोठ या चनेकी घुघनी भी खाई जा सकती है।

कुछ लोग फल और तरकारी खाजा गलत समझते हैं। हो सकता है नियमतः फल, तरकारी साथ खाना गलत हो, पर व्यवहारमें यह बात सही नहीं उतरती। अपने रोगियोंको मैं फल और तरकारी बराबर साथ खिलाता हूँ। उनमें किसीको लाभके सिवा कभी हानि नहीं हुई। अतः आप फल और तरकारियां खुशीसे साथ-साथ खा सकते हैं।

रोटी या तरकारीके साथ थोड़ा मक्खन, मूंगफलीका तेल या नारियलका तेल भी खाया जा सकता है। नाश्तेमें सवेरे लोग मिठाई या किसी-न-किसी रूपमें अन्नका ही व्यवहार करते हैं, उसके बजाय हमने केवल फल या दूध बताया है। अन्नकी तुलनामें फल-दूध कम पोषक नहीं है और किशमिश,

मुनक्का या आम-सा मीठा फल पुष्टिकारक होनेके साथ-साथ रक्तगोधक भी है, जो गुण अन्नमे नहीं है।

पुराने जुकामका इलाज थोड़ेमे यह होगा:—

जीवनका क्रम इस प्रकार बनाया जाय कि सारे शरीरकी पूरी सफाई होकर वह निर्मल हो जाय। इसका अर्थ यह है कि हमारा आहार-विहार उचित रहे। मोटे तौरसे सभी रोग एक हैं और मूलतः उनका एक ही सही इलाज है। वह है, रोगी जो गलतियाँ कर रहा है उन्हें सुधार देना, गलत आदतें छोड़ाकर सही आदतें लगवा देना। शरीरको स्वस्थ और सबल बनानेका ध्यान रखिए, रोग चला जायगा। दवाके जादूसे जुकामका भूत भगानेकी कोशिश करना गलत है। जुकामको जड़से दूर करनेके लिए सबसे जरूरी बातें ये हैं—

१—पेटको सदा साफ रखिए।

२—कसरत करके रक्तका संचरण ठीक रखिए और मासपेशियोंको सशक्त बनाइए।

३—रात-दिन हर वक्त शुद्ध वायुमे रहिए।

४—रोज सारे शरीरकी त्वचाको एक बार सूखे मोटे कपड़ेसे रगड़िए जिससे वह स्वस्थ रहे और स्नान तथा वस्त्रिके द्वारा उसे स्वच्छ रखिए।

५—प्यास बुझानेके लिए केवल पानी ही पीजिए। चाय, कहेवे, शराबसे दूर रहिए।

बताई हुई विधिके अनुसार समुचित भोजन कीजिए। उचित आहार चिकित्साका मुख्य अंग है। कितनी बार तो केवल भोजन सुधार देनेसे ही जुकाम चला जाता है।

खांसी

खांसी कई तरहकी होती है और कई कारणोंसे आती है । स्नायुओं (नाड़ीमंडल)के कार्यमें गड़बड़ पड़नेके कारण भी खांसी आती है । इस तरहकी खांसी एक तरहकी आदत है और लोग उसे अपने आप पैदा कर लेते हैं । जब वे किसीको खांसते सुनते हैं या खांसीके वारेमें सोचते हैं या लोगोंको उसके वारेमें बातें करते सुनते हैं तो उन्हें भी खांसी आने लगती है । इच्छा-शक्तिको दृढ़ करके इस तरहकी खांसीसे मुक्ति पाई जा सकती है ।

फेफड़ोंमें रक्तके डकट्टा हो जानेके कारण जब हृदय अपना काम अच्छी तरह नहीं कर सकता तब भी खांसी आती है । ज्यों ही हृदय अपना काम ठीक करने लगता है यह खांसी अपने आप बंद हो जाती है ।

जब पेट या आंतोंमें वायु भर जाती है या जब शरीरमें अम्लता बढ़ जाती है तब भी खांसी आती है । पाचन-प्रणालीमें वायु भर जानेसे उसका जोर फेफड़ोंपर पड़ता है और खांसी आती है । अम्लता जब अधिक हो जाती है तब वह रक्तमें मिलकर फेफड़ोंकी श्लैष्मिक कलामे जलन उत्पन्न करती है, जिससे खांसी आती है ।

अधिकतर लोगोंको खांसी ब्वास-प्रणालीमें प्रदाह होनेके

कारण आती है। श्वास-प्रणाली अपने-आपको सदा स्वच्छ रखनेकी कोशिश करती है। जब इसमें कहीं भी कोई विजातीय वस्तु पहुंच जाती है तो वह उसे निकालनेकी कोशिश करती है। श्वास-प्रणालीको थोड़ा-सा श्लेष्मा मिलता रहना चाहिए, वह मशीनमें तेलकी तरह उसे चिकना रखनेका काम करता है। पर जब उसमें बहुत अधिक श्लेष्मा पैदा हो जाता है और वहां व्यर्थ पड़ा रहकर जलन पैदा करता है, तब प्रकृति उसे निकालनेकी कोशिश करती है। इसी कारण श्वसनी-शोथ और फेफड़ोंके क्षयमें या और किसी कारणसे श्वास-प्रणालीमें शोथ पैदा होकर खांसी आती है। खांसी आना कोई रोग नहीं है। यह रोगका लक्षणमात्र है। इसीलिए खांसीकी चिकित्सा करना मूर्खता है। हमें खांसीको बंद करनेकी कोशिश नहीं करनी चाहिए बल्कि उन कारणोंको दूर करनेकी कोशिश करनी चाहिए जो खांसी पैदा करते हैं।

श्वास-प्रणालीके जो रोग खांसी पैदा करते हैं उन्हें अच्छा करनेकी कोशिश करनी चाहिए। उसके चले जानेपर खांसी अपने आप चली जायगी। सर्दी और जुकामसे भी लोगोको खांसी आती है और इनकी चिकित्सा तो हम काफी विस्तारसे लिख चुके हैं।

खांसीके बारेमें याद रखनेकी बात यह है कि खांसी शारीरिक या नाड़ीमंडलकी गड़बड़ीका चिह्न है, और उनका इलाज करना बेकार है। मुनासिब यही है कि खांसीके कारण दूर कर दिये जायं फिर खांसी अपने आप चली जायगी।

चेतावनी

अगर आप इस पुस्तकमें बताई हुई बातोंपर अमल न करें तो केवल इस पुस्तकके पढ़ जानेसे आपको कोई लाभ न होगा । अभी-अभी जो महालय मुझसे मिलकर गये हैं उन्होंने जो किया वही आप भी करेंगे तो आप भी कोई फायदा न उठा सकेंगे । मैंने उन्हें बताया था कि आप खाना खूब चबा-चबाकर खायें और खाते समय पानी विलकुल न पीएं अर्थात् मैंने उनसे कहा था कि आप अपना भोजन पानीके सहारे निगल न जायें । मेरे पूछनेपर उन्होंने बताया कि मैं आपके आदेशोंका अक्षरशः पालन कर रहा हूँ । यह सुनकर मैंने पूछा—तो आप भोजन करते समय पानी पीते हैं ? इसपर उनका उत्तर था “सूखा खाना किस तरह खाया जा सकता है । मैं एक निवाला खाकर एक घूंट पानी पीता हूँ, फिर दूसरा निवाला खाता हूँ, और थोड़ा पानी पीता हूँ ।”

यही मेरे आदेशोंका पालन था !

अगर आप इस पुस्तकके पढ़नेका लाभ उठाना चाहते हों तो इस पुस्तकको समझते हुए और सावधानीके साथ पढ़िए और तब बताए हुए नियमोंका अक्षरशः पालन कीजिए । इसमें संदेह नहीं कि जो बातें इस पुस्तकमें बताई गई हैं वे

आसान है और आसानीसे समझमें आती हैं, पर इस पुस्तकको कहानीकी तरह पढ़नेसे आपको कोई लाभ न होगा ।

आम तौरसे जुकामके सभी रोगी अच्छे हो जाते हैं । अतः ऐसे रोगको लिए रहना मूर्खता है जिससे आसानीसे छुटकारा मिल सकता है ।

खाद्योंका वर्गीकरण

प्रोभूजिन (प्रोटीन) विघेपकर किन खाद्योंमें मिलता है ?

१-पशु-पक्षी आदिके मांसमें

२-सब तरहकी मछलियोंमें

३-द्विदल अर्थात् सब तरहकी दालोंमें—जैसे उर्द, मसूर, चना, अरहर, मूंग, मोठ, सोयाबीन, मटर, मूंगफली, हरी मटर, हरे चने और सेम, लोवियामें भी

४-दूध, दही, मठे, मखनियां दूध और छेनेमें । मलाईमें बहुत कम प्रोभूजिन होता है और मक्खनमें बिलकुल नहीं ।

५-मगजवाले मेवेमें खासकर बादाम, पिस्ता, काजू, अखरोटमें । मूंगफलीको मेवोंमें नहीं, दालवर्गमें गिनना चाहिए ।

श्वेतसार विघेपतया किन खाद्योंमें मिलता है ?

१-कणोंमें, जैसे गेहूं, चावल, मकई, जौ, सांवां, कोदो, वाजरा । इनको किसी रूपमें काममें लाइए, श्वेतसारकी प्रधानता रहेगी ही ।

२-कंदोंमें, जैसे आलू, शकरकंद

३-दालोंमें भी श्वेतसार होता है, खासकर जब वे हरी हों

४-कुछ मेवोंमें, जैसे नारियल

५-कच्चे केलेमें श्वेतसार होता है, पर पके केलेमें नहीं,

क्योंकि पके केलेका श्वेतसार शर्करामे बदल जाता है ।
पोस्तदाने और सागूदानेमे बहुत अधिक श्वेतसार होता है ।

शर्करा किन-किन खाद्योमें मिलती है ?

१-सभी मीठे फलोमें, खासकर केले, मुनक्के, अगूर,
किशमिश, अंजीर, खजूर, आममें । सभी पके फलोमे कुछ शर्करा
होती है । सूखे फलोंमें यह बहुत अधिक होती है ।

२-गन्नेमें, जिससे सफेद शक्कर और गुड़ बनता है ।

३-गह्वमें

४-गुड़ और रावमे

चिकनाई किन-किन खाद्योमें होती है ?

१-घी, मक्खन, मलाई और छेनेमे

२-कुछ मछलियों और कई तरहके मांसमें

३-मूंगफली और सोयाबीन-जैसी दालोमें

४-सभी मगजवाले मेवोंमे, जैसे बादाम, अखरोट, नारियल,
पिस्ते, काजू और चिलगोजामे ।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अन-गिनत ओपधियोंकी, पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे भावित होता है कि दवाएं आदमीको न तंदुरुस्त रख सकती हैं, न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजुवने जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणों-को—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती हैं। जैसे गावमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है। वही गंदगी सब रोगोंकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढ़ाते हैं।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गंदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, संतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह। जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र भगानेकी कृपा करें।

प्रबंधक—आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं ?

मेरे पेशावके साथ सात प्रतिशत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इसुलिनका इजेक्शन देते थे। आरोग्य-मंदिरमें आते ही इजेक्शन बंद कर दिया गया और यहाकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशावके साथ चीनी आना बिल्कुल बंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे डेढ़ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हूँ।

गादूराम चौधरी, विशनपुर (पूर्णिया)

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमरगका अनुभव कर रहा हूँ।

कारलाल साहू, सूजागंज, भागलपुर

मैं मासिककी गड़बड़ी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीड़ित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, भूख खुलकर लगने लगी और पुराना कब्ज चला गया। मैंने यहा यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

वनारसीदेवी, बरदुआरी, मालदा

‘आरोग्य-मंदिर’में आनेके पहले मुझे ये शिकायतें थी—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेटमें वायु, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निम्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बढ़हजमी। . . . एक महीनेकी चिकित्साद्वारा मेरे इन लक्षणोंमें सुधार हुआ। तीन महीनेमें मैं बिल्कुल अच्छा हो गया और १४ पौंड वजन बढ़ गया।

—नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार, (बम्बई प्रांत)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरु किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकोके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तके भी होगी। ये सब हम मूल या सारांशरूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

सर्दी-जुकाम-खांसी—आपके हाथमें है, शीघ्र प्रकाशित पुस्तकोका परिचय लीजिए—

प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविठ्ठलदास मोदी, संपादक—‘आरोग्य’।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक जीवनका ही दूसरा नाम है। इस जीवनका वर्णन जस्टने अपनी इस किताबमें कुदरतकी भाषा पढ़-पढ़कर ऐसे कवितामय शब्दोंमें किया है कि जल, वायु, प्रकाश हमें अपने शुभैषी और वाधक प्रतीत होने लगते हैं। हम इनके मित्र रूपको पहचानने लगते हैं और घरती माता जो अपने मिट्टीके हाथ हमारे मिट्टीके गरीरके रोगोंको मिट्टीमें मिलानेके लिए बढ़ाए दिखाई देती हैं, के चरणोंमें प्रणाम करनेको जी चाहता है। इस पुस्तकको पढ़ना रोग-निवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कल्याणमयी गोदमें अपने और अपने परिवारको निर्भय सीपना है। तीन सौ पृष्ठोंकी इस पुस्तकका मूल्य है केवल तीन रुपया।

जीनेकी कला—लेखक—श्रीविठ्ठलदास मोदी—क्या आप किसी कामको करनेकी सोचते हैं, और उसे कर नहीं पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है; समस्याएं और चिंताएं आपको घेरे रहती हैं और आप उससे निकल नहीं पाते, तो आपको विश्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है; बात चीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते हैं, पर वे आपको याद नहीं रहते, तो आपको स्मरणशक्ति बढ़ानेकी जरूरत

हैं। ये सभी शक्तियां तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही और आपके सामने उन सारे रहस्योंको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। इस उपादेय पुस्तक-का मूल्य है केवल डेढ़ रुपया।

उपवाससे लाभ—संपादक : श्रीविठ्ठलदास मोदी । उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु । मूल्य डेढ़ रुपया ।

आरोग्यकी कुंजी—गांधीजीने अपने जीवनमें अनेक प्रयोग किए हैं । स्वास्थ्य और भोजनसंबंधी उनके प्रयोगोंका सार इस पुस्तकमें है । मूल्य आठ आना ।

रोगोंकी सरल चिकित्सा—लेखक श्रीविठ्ठलदास मोदी । आपको इस पुस्तकमें प्राकृतिक चिकित्साके इतिहास और उसके सिद्धांतोंका विगद वर्णन मिलेगा तथा रोग और उनकी चिकित्साका सुविस्तृत विवेचन । अनुभवके आधारपर लिखी गई हिंदीकी यह प्राकृतिक चिकित्सा सबंधी श्रेष्ठ पुस्तक है । मूल्य चार रुपया ।

मैं तंदुरुस्त हूं या बीमार?—इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाएं । ले० श्री लूई कूने । मूल्य आठ आना ।

आदर्श आहार—भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विगद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष । मूल्य एक रुपया ।

उठो!—नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिन तृप्तिकी प्राप्ति होती है, मुझाए विरवेको नूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलना है; वह आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन यदि आप एक साय पाना चाहते हों तो उठो ! पढ़िए । उठो ! आपको सच्चे मानोंमें—भारी-रिक्त, मानसिक, आध्यात्मिक दृष्टिसे—उठानेमें समर्थ है । उठो ! पुस्तक

नहीं, सहृदय मित्र और सच्चा शुभचिंतक है। स्वामी कृष्णानंदकी संजीवनी लेखनीद्वारा प्रसूत इस सुंदर पुस्तकका मूल्य है केवल सवा रुपया।

शीघ्र प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें

१. दूध और मठा-कल्प
२. स्वास्थ्य कैसे पाया ?
३. बच्चोंका स्वास्थ्य
४. कब्ज

व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर



अगर आप चाहते हों

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारुसे पिंड छूटे,
- खान-पान-व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायत मिले,
- भोजनसंवर्धी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढ़नेको मिलें,
- बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए होंकि ध्यान उन्हींकी जवानी जानें,
- ‘आरोग्य-ग्रंथमाला’की पुस्तकें तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहे तो

‘आरोग्य’

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ५ रुपया। एक अंकका सात आना।

व्यवस्थापक—‘आरोग्य’, गोरखपुर

